# स्वास्थ्यरक्षा

## तन्दुरुस्ती का बीमा

लेखक

और

प्रकाशक

## पण्डित हरिदास वैद्य

२०१ हरीसन रोड, कलकत्ता

नं० २०१ हरीसन रोड कलकत्ते के "नरसिंह प्रेस" में

बाबू रामप्रताप भार्गव द्वारा

मुद्रित

दूसरी बार १००० | सन् १९११ | मूल्य १॥)

# विषय-सूची।

## पहिला भाग।


| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| प्रातःकाल उठना | १ |
| शुभ दर्शन | ५ |
| मलमूत्रादि विसर्जन करना | ६ |
| दस्तावर नुसखा | ८ |
| दाँतुन करना | १० |
| दाँतुन करने की विधि | ११ |
| दन्तशोधक मञ्जन | १२ |
| अमीरी दन्त-मञ्जन | १३ |
| कुल्ले करना | १३ |
| दाँतुन करना निषेध | १४ |
| मुँह धोना | १४ |
| कसरत | १४ |
| कसरतकी तारीफ़ | १४ |
| कसरत पर कलिकालके भीमकी राय | १८ |
| कसरतके लायक़ मौसम | २४ |
| अति कसरतसे हानि | २४ |
| कसरतके अयोग्य मनुष्य | २४ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| कसरत सम्बन्धी नियम | २४ |
| तेल मालिश करना | २५ |
| सिरमें तेल लगाना | २७ |
| कानमें तेल डालना | २८ |
| पैरों में तेल लगाना | ३० |
| तेल लगाना निषेध | ३० |
| क्षौरकर्म (हजामत बनवाना) | ३१ |
| उबटन लगाना | ३२ |
| स्नान करना | ३३ |
| स्नान करना निषेध ... | ३८ |
| अनुलेप | ३८ |
| ऋतु अनुसार लेप विधि | ४० |
| अञ्जन लगाना | ४० |
| अञ्जन लगाना मना | ४१ |
| नेत्र-रक्षक उपाय | ४१ |
| कंघी करना | ४६ |
| दर्पण में मुख देखना | ४६ |
| कपड़े पहिनना | ४७ |

सूचीपत्र।


| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| मौसमके अनुसार कपड़े | ४७ |
| फूल धारण करना | ५० |
| फूलोंके रूप और गुण | ५१ |
| गहने पहिनना | ५३ |
| खड़ाऊँ पहिनना | ५८ |
| पाँव धोना | ५८ |
| भोजन-विचार | ५६ |
| आहारही प्राण-रक्षक है | ५६ |
| भोजन में सावधानी | ६२ |
| स्वभावसे हितकारी पदार्थ | ६५ |
| स्वभावसे अहित पदार्थ | ६६ |
| संयोग विरुद्ध पदार्थ | ६६ |
| कर्म विरुद्ध पदार्थ | ६७ |
| मान विरुद्ध पदार्थ | ६७ |
| अनाजों का वर्णन | ६७ |
| शाक वर्णन | ७१ |
| फूलों के साग | ७३ |
| फलोंके साग | ७३ |
| कन्द-शाक | ७५ |
| फलों का वर्णन | ७७ |
| तैयारी खाने योग्य पदार्थ | ८७ |
| श्रीकृष्णकी प्यारी रसाला | ९२ |
| इमली का पन्ना | ९२ |
| आम का पन्ना | ९३ |
| नीबू का पन्ना | ९३ |
| मनमोहन खीर | ९३ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| दूधका वर्णन | ९४ |
| दूध इस लोकका अमृत है | ९४ |
| बाज़ारू दूध साक्षात विष है | ९४ |
| बाज़ारू दूध बीमारियों की खान है | ९६ |
| गोरक्षा बहुतही ज़रूरी है | ९७ |
| दूध के गुण | ९९ |
| गायका दूध | १०१ |
| गायके दूधसे रोग-नाश | १०२ |
| गायोंकी किस्मोंके अनुसार दूधके गुण | १०४ |
| काली गायका दूध | १०४ |
| सफेद गायका दूध | १०४ |
| पीली गायका दूध | १०४ |
| लाल गायका दूध | १०४ |
| जाङ्गल गायोंका दूध | १०५ |
| अनूप देशी गायोंका दूध | १०५ |
| अन्य गायोंका दूध | १०५ |
| भैंसका दूध | १०६ |
| बकरीका दूध | १०६ |
| भेड़का दूध | १०६ |
| ऊँटनीका दूध | १०७ |
| घोड़ीका दूध | १०७ |
| हथनी का दूध | १०७ |
| स्त्रीका दूध | १०७ |
| गायका धारोष्ण दूध | १०७ |

सूचीपत्र।


| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| बासी दूध | १०८ |
| कच्चा दूध | १०८ |
| गर्म किया हुआ दूध | १०८ |
| अधौटा दूध | १०९ |
| चीनी मिला हुआ दूध | १०९ |
| दूध की मलाई | १०९ |
| खोया या मावा | १०९ |
| मथा हुआ दूध | १०९ |
| दुग्ध-फेन | ११० |
| दूध सम्बन्धी नियम | ११० |
| दही का वर्णन | ११२ |
| दही के गुण | ११२ |
| मीठा दही | ११२ |
| फीका दही | ११३ |
| खट्टा दही | ११३ |
| बहुत खट्टा दही | ११३ |
| खटमिट्ठा दही | ११३ |
| पकाये हुए दूधका दही | ११३ |
| शक्कर मिला हुआ दही | ११३ |
| दही का तोड़ | ११४ |
| मलाई उताराहुआ दही | ११४ |
| दही की मलाई | ११४ |
| दही की किस्में | ११४ |
| गायका दही | ११४ |
| गायके दहीसे रोगनाश | ११५ |
| भैंस का दही | ११५ |
| बकरी का दही | ११५ |
| ऊँटनी का दही | ११५ |
| दही खाने के नियम | ११६ |
| माठेका वर्णन | ११६ |
| माठे के लक्षण | ११६ |
| माठे के भेद | ११७ |
| माठे के गुण | ११७ |
| माठा त्रिदोषनाशक है | ११८ |
| रसानुसार माठेके गुण | ११८ |
| दोषानुसार माठा पीने की विधि | ११८ |
| माठे से रोग-नाश | ११९ |
| माठा हानिकारी | १२० |
| माठे की उत्तम मौसम | १२० |
| माठा पीने की विधि | १२० |
| घीका वर्णन | १२१ |
| घीके गुण | १२१ |
| घी रोगों में हितकारी | १२१ |
| घी रोगोंमें अहितकारी | १२१ |
| दूधसे निकाले घीके गुण | १२१ |
| एक दिनके दही से निकाले घीके गुण | १२१ |
| नौनी घी | १२२ |
| नया घी | १२२ |
| पुराना घी | १२२ |
| सौ बारका धोया घी | १२२ |

सूचीपत्र।


| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| घी धोने की विधि | १२३ |
| गायका घी | १२३ |
| भैंस का घी | १२३ |
| बकरी का घी | १२३ |
| गायके घीसे रोगनाश | १२३ |
| पानी ... ... ... | १२५ |
| जलही जीवका जीवनहै | १२५ |
| हमें प्यास क्यों लगतीहै? | १२५ |
| आकाशीय जल | १२६ |
| गाँग-जल | १२७ |
| गाँग-जल लेनेकी विधि | १२७ |
| गाँग-जलकी परीक्षा | १२७ |
| जाङ्गल जल | १२८ |
| आनूप जल | १२८ |
| साधारण जल | १२८ |
| नदियोंका जल | १२९ |
| औद्भिद् जल | १३० |
| झरनेका जल | १३० |
| सारस जल | १३० |
| तालाबका जल | १३० |
| बावड़ीका जल | १३० |
| कुएँका जल | १३० |
| विकिर जल | १३१ |
| बरसाती जल | १३१ |
| चौञ्ज जल | १३१ |
| अंशूदक जल | १३१ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| ऋतु अनुसार जल-पान | १३२ |
| पानी भरनेका समय | १३२ |
| अच्छा और बुरा पानी | १३२ |
| पानी साफकरनेकीविधि | १३३ |
| फिल्टर की तरकीब | १३४ |
| पानी ठण्डा करने की सात तरकीबें | १३४ |
| जल सम्बन्धी नियम | १३५ |
| भोजन | १३८ |
| भोजन परीक्षा | १३८ |
| विष पहिचाननेकीविधि | १३९ |
| भोजन सम्बन्धी नियम | १४० |
| रसोई का स्थान | १५० |
| रसोइया | १५० |
| भोजन-घर | १५१ |
| भोजन परोसनेकी विधि | १५१ |
| भोजन करने की विधि | १५१ |
| अद्भुत नेत्ररक्षक उपाय | १५१ |
| भोजन पचाने की अजीब तरकीब ... ... | १५२ |
| ताम्बूल वर्णन | १५३ |
| पानके गुण | १५३ |
| पानके मसाले | १५३ |
| कत्था और चूना | १५३ |
| सुपारी | १५४ |
| कपूर | १५४ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| कस्तूरी | १५४ |
| जायफल | १५४ |
| जावित्री | १५४ |
| लौंग | १५४ |
| छोटी इलायची | १५५ |
| पानके त्याज्य अङ्ग | १५५ |
| पान लगाने की विधि | १५५ |
| बिना पान सुपारी खाना हानिकारक | १५५ |
| पान खानेका समय | १५६ |
| पान सम्बन्धी नियम | १५६ |
| पगड़ी पहिनना | १५७ |
| छाता लगाना | १५८ |
| लकड़ी या छड़ी | १५८ |
| जूते पहिनना | १५९ |
| साफ हवा | १५९ |
| हवा खाना | १६० |
| सवारियों के गुण | १६२ |
| दूसरे भोजनका समय | १६२ |
| सन्ध्याकाल में निषिद्ध कर्म | १६३ |

---

## दूसरा भाग।

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| वीर्य-रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है ... | १६४ |
| आजकलके ना समझ लड़कों और जवानोंकी भूलें और उनका बुरा परिणाम | १६८ |
| अति स्त्री-प्रसङ्गकी हानियाँ | १६९ |
| वेश्या-गमनकी हानियाँ | १७१ |
| पर-स्त्रीगमनकी हानियाँ | १७३ |
| हस्त मैथुन आदिकी हानियाँ | १७५ |
| कोकसे चारप्रकारकी स्त्रियाँ | १७६ |
| पद्मनी | १७६ |
| चित्रनी | १७७ |
| हस्तनी | १७७ |
| सङ्खनी | १७७ |
| वैद्यकसे चार तरहकी स्त्रियाँ | १७८ |
| त्याज्य स्त्रियाँ | १७८ |
| बिलासियोंके उपयोगी नियम | १७९ |
| कामोन्मत्त करनेवाले सामान | १८६ |
| गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ | १८७ |
| औरतों के बदचलन होने के सबब ... ... | १८८ |
| पतिव्रता स्त्री के लक्षण | १८८ |
| छिनाल औरतों के लक्षण | १८९ |
| स्त्री सम्बन्धी (फुटकर) बातें | १९१ |
| रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय | १९१ |
| शुद्ध आर्तव की परीक्षा करने की विधि | १९१ |

सूचीपत्र ।


| विषय | पृष्ठाङ्क । |
| --- | --- |
| ऋतुमती को तीन दिन पति-सङ्ग निषेध | १८२ |
| ऋतुमतीके दूसरे कृत्य | १८३ |
| ऋतुमती के शास्त्र विरुद्ध आचरण से हानियाँ | १८३ |
| ऋतुमती पहले पति दर्शन करे | १८४ |
| गर्भ रहनेका समय | १८४ |
| बिना ऋतुकाल के भी गर्भ रह जाता है | १८५ |
| पुत्र और कन्या पैदा होने का कारण | १८५ |
| गर्भके चार हेतु | १८६ |
| गर्भोत्पत्तिका कारण | १८६ |
| इच्छानुसार पुत्र व कन्या पैदा करनेका उपाय | १८७ |
| गर्भवती रजस्वला नहीं होती | १८७ |
| गर्भवती होनेके लक्षण | १८८ |
| गर्भमें पुत्र कन्याकी परीक्षा करनेकी विधि | १८८ |
| गर्भवतीके करने और न करने योग्य काम | २०० |
| गर्भवतीके विरुद्ध आहार विहार से गर्भ-पात | २०१ |
| गर्भ बढ़ने का क्रम | २०२ |
| बच्चा पैदा होनेका समय | २०३ |
| दौहृदनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानि | २०३ |
| गर्भ का कौन सा अङ्ग पहिले बनता है | २०४ |
| गर्भ की जीवन-रक्षा का ज़रिया …… | २०५ |
| पेटमें बच्चे के न रोनेका कारण | २०५ |
| सन्तान के शारीरिक अंशों का वर्णन | २०६ |
| सूतिका-गृह | २०६ |
| जल्दी बच्चा होने के लक्षण | २०७ |
| बच्चा जनने के समय को जानने योग्य बातें | २०८ |
| सुख पूर्वक प्रसव कराने वाले उपाय | २०९ |
| बच्चा होजानेके बादकी जानने योग्य बातें | २१२ |
| मक्कलशूलकी चिकित्सा | २१३ |
| प्रसूति का रोग | २१३ |
| सूतिका रोगका इलाज | २१४ |
| बालस्वास्थ्य सम्बन्धी विषय | २१४ |
| जन्मोत्तर विधि | २१४ |
| माताके स्तनोंमें दूध | २१५ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| बच्चेकी धाय | २१५ |
| दूधनाश होनेके कारण | २१६ |
| दूध बढ़ानेके उपाय | २१७ |
| दूषित दूधसे स्वास्थ्य हानि | २१८ |
| दूधकी परीक्षा करना | २१९ |
| बाल-रोग परीक्षा | २२० |
| बालोपयोगी नियम | २२१ |
| दाँत निकलनेका समय | २२४ |
| सन्तानार्थ मैथुनसम्बन्धी नियम | २२५ |
| गर्भाधान विधि | २२९ |
| निद्रा | २३० |
| निद्रा सम्बन्धी नियम | २३२ |
| उषः पानके गुण | २३६ |

## तीसरा भाग।

| | |
|---|---|
| ऋतुओंका वर्णन | २३८ |
| धर्म्म-शास्त्रमतानुसार ऋतु-विभाग | २३८ |
| वैद्यक शास्त्रके मतसे ऋतु-विभाग | २३९ |
| ऋतुओंके लक्षण | २३९ |
| विपरीत ऋतु-लक्षण से रोग होना | २४१ |
| ऋतुओंके गुण दोष | २४२ |
| दोषोंके सञ्चयका समय | २४२ |
| दोष-सञ्चय के लक्षण | २४३ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| कुपित दोषोंकी शान्ति | २४३ |
| हेमन्त ऋतुमें पथ्यापथ्य | २४४ |
| शिशिर ऋतुमें पथ्यापथ्य | २४६ |
| वसन्त „ „ | २४७ |
| ग्रीष्म „ „ | २४८ |
| प्रावृट „ „ | २५० |
| वर्षा „ „ | २५१ |
| शरद „ „ | २५३ |

## चौथा भाग।

| | |
|---|---|
| नाना प्रकार की चमत्कारक औषधियाँ | २५५ |
| सम्भोग-शक्ति बढ़ानेवाले नुसखे | २५५ |
| रतिवर्द्धन मोदक | २५५ |
| आम्रपाक | २५६ |
| नाताक़ती और नामर्दीपर ग़रीबी नुसखे | २५८ |
| मस्तक शूलनाशक लटके | २६१ |
| ज़ुकाम या नज़ला | २६३ |
| कानके रोगोंपर दवाएँ | २६४ |
| नेत्र-रोग नाशक चुटकले | २६६ |
| शीतज्वर नाशक उपाय | २७० |
| अतिसार नाशक „ | २७२ |
| हिचकी रोग „ „ | २७५ |
| दन्तरोगनाशक „ | २७७ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| अजीर्ण नाशक उपाय | २७८ |
| हिंगाष्टक चूर्ण | २८० |
| महा अजीर्ण नाशक चूर्ण | २८० |
| लवणभास्कर चूर्ण | २८१ |
| अजीर्ण नाशक चूर्ण | २८१ |
| अग्निमुख चूर्ण | २८२ |
| अजीर्ण के फुटकर उपाय | २८२ |
| हैज़े का इलाज | २८३ |
| हैज़े से बचने के उपाय | २८३ |
| हैज़े के लक्षण | २८५ |
| असाध्य रोगके लक्षण | २८५ |
| साध्य रोगके लक्षण | २८६ |
| हैज़ेवाले की सेवा सुश्रुषा | २८६ |
| हैज़े की गोलियाँ | २८७ |
| कुचले की गोलियाँ | २८७ |
| आककी गोलियाँ | २८७ |
| हैज़े के आराम करनेके सरल उपाय | २८८ |
| प्यास रोकने के उपाय | २८८ |
| वमन रोकने के उपाय | २८९ |
| शरीर की ऐंठन | २८९ |
| पेशाब खोलना | २८९ |
| स्तम्भन बटी | २९० |
| उपदंशके घावों की मलहम | २९१ |
| बिच्छू का ज़हर उतारनेके उपाय | २९१ |
| सर्प-विष उतारनेके उपाय | २९३ |
| अफीम के विष उतारने के उपाय | २९४ |

| विषय | पृष्ठाङ्क। |
|---|---|
| निद्रा नाशके उपाय | २९४ |
| मिश्रित उपाय | २९५ |
| आग से जला हुआ घाव | २९५ |
| बद या गाँठ | २९५ |
| फोड़ा पका कर फोड़ना | २९५ |
| नाक या नासा | २९६ |
| खुजली | २९६ |
| मुहासे | २९६ |
| फीते बढ़ना | २९६ |
| शर्करोदक | २९७ |
| शरबत गुलाब | २९७ |
| पसली का दर्द | २९८ |
| महासुगन्ध तैल | २९८ |
| चन्दनादि तैल | ३०० |
| मस्तक रञ्जन तैल | ३०१ |
| दवा बनानेवालों के ध्यान देने योग्य बातें | ३०२ |
| पुरानी दवाएँ लेनेयोग्य | ३०२ |
| गोली दवाएँ लेनेयोग्य | ३०२ |
| दवाओं के गुण-हीन होने की अवधि | ३०२ |
| साधारण औषधियों की योजना | ३०३ |
| न कही हुई बातों की योजना | ३०३ |
| दवाओं के लेने योग्य-अङ्क | ३०३ |

सूचीपत्र ।


| विषय | पृष्ठाङ्क । |
| --- | --- |
| कस्तूरी परखनेकी विधि | ३०४ |
| केशरकी परीक्षा करने की विधि | ३०४ |
| चन्दन की पहिचान | ३०५ |


## पांचवां भाग ।


| विषय | पृष्ठाङ्क । |
| --- | --- |
| त्रिविध विषय | ३०६ |
| शारीरिक और मानसिक कष्टोंसे बचाने वाले अमूल्य उपदेश | ३०६ |
| दोषोंका वर्णन | ३१७ |
| वायुका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न २ कर्म | ३१७ |
| पित्तका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न २ कर्म | ३१९ |
| कफका स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न २ कर्म | ३२० |
| प्रकृतियों के लक्षण | ३२० |
| वात प्रकृति के लक्षण | ३२१ |
| पित्त प्रकृति के लक्षण | ३२२ |
| कफ प्रकृति के लक्षण | ३२३ |
| यूरोपियन चिकित्सकों की अनुभव की हुई बातें | ३२४ |
| इस पुस्तकमें आये हुए वैद्यक सम्बन्धी कठिन शब्दोंके अर्थ | ३२७ |

प्रथम संस्करण की

# भूमिका

प्राचीन कालके भारतवासी पद पद पर आयुर्वेदीय नियमोंका ध्यान रखते थे और उनके अनुसार चलते थे: इसी से वह लोग बलवान, वीर्यवान और दीर्घायु होते थे। इस ज़माने के अधिकाँश लोग यह भी नहीं जानते कि आयुर्वेद किस बला का नाम है। बस, इसी कारण से आजकल के बहुत से मनुष्य, सदा, मन-मलीन और तन-क्षीण बने रहते हैं। उठती जवानी के पट्ठों को प्रमेह आदि दुष्ट रोग अपना शिकार बनाते और, असमय में ही, उन्हें यम-सदन की यात्रा को मजबूर करते हैं।

आयुर्वेद-ग्रन्थ संस्कृत भाषा में हैं और आज कल संस्कृत का पठन पाठन प्रायः लुप्त सा हो गया है। आयुर्वेद-ग्रन्थों का हिन्दी अनुवाद हो तो गया है; किन्तु थोड़े पढ़े लिखे लोग उस अनुवाद के भी समझने की शक्ति नहीं रखते। एक तो आयुर्वेद ऐसे ही कठिन है और जो उसके अनुवाद हुए हैं वह भी कम कठिन नहीं हैं; क्योंकि उनमें संस्कृत का पाण्डित्य दिखाया गया है। इस लिये थोड़ी सी हिन्दी जानने वाले और संस्कृत से कोरे लोग उन्हें बिलकुल ही नहीं समझते। "स्वास्थ्य" विषय पर, कई सज्जनों की

हिन्दीमें लिखी हुई पोथियाँ मेरी नज़रसे गुज़रीं। उनमेंसे कितनी तो अधूरी हैं और कितनी ग़लतियों से लबालब भरी हुई हैं। ऐसी पुस्तक कोई न देखी, जिस एक पुस्तक के देखने से सर्वसाधारण स्वास्थ्यरक्षा सम्बन्धी नियमों से भली भाँति जानकार हो जावें और उसे रुचि से पढ़ें।

इसी अभाव को दूर करने को मैंने यह पुस्तक लिखी है। इसके तैयार करनेमें चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, हारीत, भावप्रकाश, शारङ्गधर आदि आयुर्वेद-ग्रन्थों और कतिपय यूनानी और अंगरेज़ी चिकित्सा-ग्रन्थों से सहायता ली गई है। सब ही जानते हैं, कि आयुर्वेद कैसा कठिन है, परन्तु साधारण पढ़े लिखे लोगों के लाभार्थ इसकी भाषा बहुत ही सीधी साधी रक्खी गई है। जहाँ तक हो सका, इसकी कठिनता दूर करने में, मैंने खूब ही कोशिश की है। आशा है, कि थोड़े पढ़े लिखे लोग इसे भली भाँति समझ सकेंगे।

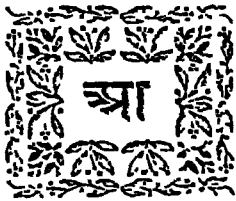
इस किताबके तैयार करने में, भरसक, सावधानी से काम लिया गया है; लेकिन थोड़ी बहुत भूलें मनुष्य मात्र से हो ही जाती हैं। जिस में, मैं न तो हिन्दीका सुलेखक हूँ और न लेखक ही हूँ और यह मेरा प्रथम साहस है; फिर मुझसे ग़लती होना क्या आश्चर्य है। यदि प्रमादवश या मेरी अल्पज्ञता के कारण कुछ भूल चूक या त्रुटियाँ रह गई हों, तो उदार-हृदय पाठक मुझे क्षमा करें और उन भूलों से मुझे सूचित कर दें। इस कृपाके लिये, मैं उनका चिर-कृतज्ञ रहूँगा और दूसरी आवृत्ति में, हठ त्यागकर, यथार्थ भूलों को सुधार दूँगा। यदि हिन्दी-प्रेमी पाठक इस पुस्तक को कुछ भी लाभदायक समझेंगे, तो मैं अपने परिश्रम और धन-व्यय को सार्थक समझूँगा और उत्साह बढ़ने से कुछ दिनों बाद "चिकित्साचन्द्रोदय" नामक अपूर्व ग्रन्थ, सरल हिन्दी में, लेकर उनकी सेवामें उपस्थित हूँगा।

एक बात और है, कि इस पुस्तक के तैयार करने में मेरे परम मित्र बाबू हरिराम भार्गव, मुनशी रामप्रतापजी और मुनशी बद्रीप्रसादजीने मुझे प्रेस सम्बन्धी कामों में बहुत कुछ सहायता दी है; अतएव उक्त तीनों महाशयों को मैं हार्दिक धन्यवाद देताहूँ।

कलकत्ता,
२८—९—०८

हरिदास वैद्य।

---

## द्वितीय संस्करण की भूमिका

आज कोई दो बरस का अरसा हुआ, जब इस पुस्तक का प्रथम संस्करण प्रकाशित हुआ था। उस समय, मैंने इसे धड़कते हुए दिल से छपवा कर प्रकाशित किया था। आशा नहीं थी, कि हिन्दी की दुनिया में इसका कुछ भी आदर होगा, एवं हिन्दी-प्रेमी सज्जन इसे खरीद कर मेरा उत्साह बढ़ायेंगे और जल्दी ही कोई दिन ऐसा आवेगा कि मैं अपनी आँखों से इसका दूसरा संस्करण भी देख सकूँगा।

काम ठीक आशा के विपरीत हुआ। इस पुस्तक के प्रशंसायोग्य न होने पर भी, भारतवर्ष के प्रायः सभी विद्वान हिन्दी-पत्र-सम्पादकों और कितने ही राजा महाराजाओं और रईसोंने इसे पसन्द किया

और इसकी प्रशंसा में थोड़ा बहुत लिख कर मुझे कृतज्ञता पाश में बाँध लिया। यह बात मैं भली भाँति जानता हूँ, कि विद्वानोंने मेरे जैसे अल्पज्ञ लेखक की पुस्तक की प्रशंसा केवल मेरे उत्साह बढ़ानेके लिये ही की थी। इधर यह हुआ, उधर हिन्दी-प्रेमी पाठकों ने इसे हाथों हाथ खरीद कर मेरा दिल और भी बढ़ा दिया। इन्ही सब बातोंका यह नतीजा है, कि अब "स्वास्थ्यरक्षा" बिलकुल नये रङ्ग ढङ्ग से उसी वृहत आकार में छपकर फिर तय्यार हुई है।

हमारे कितने ही ग्राहकोंने, इस पुस्तक में, अनेक रोगों पर सरल और सुलभ नुसखों की आवश्यकता बताई; कितनों ने इसमें स्त्री-सम्बन्धी विषयों की कमी बतलाई और कितनोंने यह लिखा कि आपने बालकों की स्वास्थ्य-रक्षा के विषय में कुछ न लिख कर ग़ैरइन्साफ़ी की है। अतः मैंने इस संस्करणमें, उपरोक्त तीनों विषयों पर,एक छोटी सी पुस्तकमें जितना लिखना मुनासिब समझा उतना लिख कर, उस कमी की पूर्ति कर दी है। इसीसे इस बार २२४ पृष्ठों की जगह ३२७ पृष्ठ होगये हैं। अर्थात् पहिले से पृष्ठ-संख्या ड्योढ़ी होगयी है। नुसखे भी ऐसे लिखे गये हैं जिनसे निर्धनों के उपकार की पूरी सम्भावना है। छपाई और कागज़ भी पहलेसे अच्छा कर दिया है। इतना सब करने पर भी दाम नहीं बढ़ाया। इससे आशा है, कि विद्वान समालोचक और हिन्दी-प्रेमी सज्जन मेरा उत्साह और भी बढ़ायेंगे और मेरी अत्यन्त अल्पज्ञता की वजह से इसमें जो दोष और त्रुटियाँ, फिर भी, रह गई होंगी उनके लिये मुझे क्षमा करेंगे।

एक बात कहनेसे रही जाती है, कि जिस "चिकित्सा चन्द्रोदय" नामक पुस्तक को पाठकों की सेवा में प्रस्तुत करनेका मैंने इस पुस्तकके प्रथम संस्करण की भूमिकामें वादा किया था, वह अब सब तरहसे तय्यार है और हिन्दी की दुनियामें बिलकुल ही नयी चीज़ है। उसके इधर जल्दी प्रकाशित न होनेका कारण केवल हिन्दी

के प्रेमियों की तरफ से निराशता थी। लेकिन अब यह देख कर, कि ज़माना पल्टा खाता जाता है : लोग आयुर्वेद सम्बन्धी पुस्तकों को, सरल हिन्दी में पाकर, शौक़ से पढ़ते और उनके लिये दिल खोल कर दाम भी ख़र्च करते हैं; मैंने उसको जल्दी ही प्रकाशित करने का पक्का इरादा कर लिया है। उसे इतना सोच समझ कर प्रकाशित करनेका कारण, उसका लम्बा चौड़ा आकार है। वह कोई छोटी मोटी पुस्तक नहीं है किन्तु दो तीन हज़ार पृष्ठों का एक बड़ा भारी पोथा है। इतनी बड़ी किताब हिन्दी में निकालने के लिये बड़े भारी कलेजे की ज़रूरत है। क्योंकि हिन्दी में, अङ्गरेज़ी, बँगला आदि भाषाओं की भाँति, यदि क़दरदान पाठकोंका अभाव नहीं है तोभी घाटा तो ज़रूर ही है। ख़ैर, दिलको मज़बूत करके, मैं उसको ७।८ भागों में निकालूँगा। यदि पाठक उसको सचमुच ही नई और काम की चीज़ समझ कर अपनायेंगे, तो धीरे धीरे उसके सब भाग प्रकाशित होते चले जायँगे।

कलकत्ता
१०—४—१९११ ई०

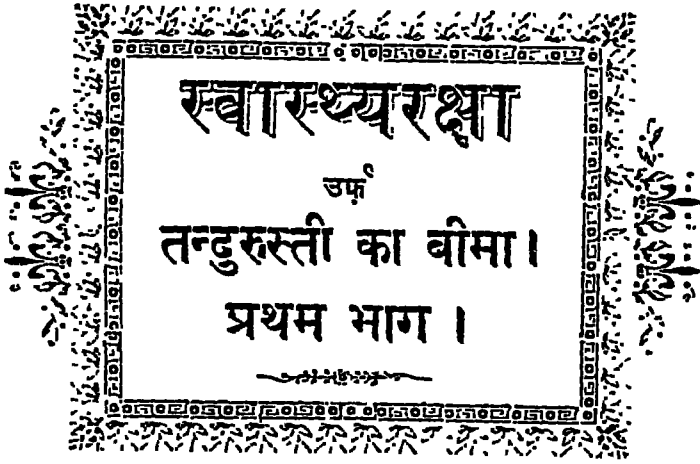
हरिदास वैद्य ।

श्रीः

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

# तन्दुरुस्ती का बीमा।

## प्रथम भाग।

एकदन्तं महाकायं लम्बोदरगजाननम्।
विघ्ननाशकरं देवं हेरम्बं प्रणमाम्यहम्॥
शुक्लां ब्रह्मविचारसार परमामाद्यां जगद्व्यापिनीम्
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम्।
हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम्॥

## प्रातःकाल उठना।

सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं:—"जिस मनुष्यके वात आदि दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों, जो मनुष्य अपने शरीरके अनुसार क्रिया करता हो, जिसका शरीर, जिसकी इन्द्रियाँ और जिसका मन प्रसन्न हो,—वही मनुष्य 'स्वस्थ' अथवा आरोग्य कहा जाता है।"

संसार में निरोग रहने के बराबर कोई सुख नहीं है। किसी

अच्छे विद्वान ने कहा है कि "धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलकारणम्।" अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, चारों पदार्थों की जड़ आरोग्यता है। जो लोग धर्मपरायण हैं वे भी शरीर ही को धर्म आदि का मुख्य साधन समझते हैं। इसमें सन्देह नहीं, कि बिना आरोग्यता के इस लोक और परलोक का कोई काम नहीं हो सक्ता। शरीर अस्वस्थ रहने से किसी काम में दिल नहीं लगता; विषय वासना व्यर्थ हो जाती हैं; रोगी को कुछ अच्छा नहीं लगता। धन, पुत्र, स्त्री, आदि जितने सुख हैं उनमें "आरोग्यता" ही प्रधान सुख है; क्योंकि उस एक के बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचार से मुसलमान हकीम भी कह गये हैं कि "एक तन्दुरुस्ती हजार न्यामत है।" कौन ऐसा मूर्ख होगा जो सब सुखों की मूल 'आरोग्यता' की रक्षा करना न चाहेगा?

पाठक! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं, यदि आप सदा सर्वदा स्वस्थ रह कर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थपरमार्थ साधन करना चाहते हैं, यदि आप अकाल मृत्युसे बचना चाहते हैं; तो आप, हमेशा, सूर्योदय से चार घड़ी पहिले ही अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये। श्रुति, स्मृति, नीति और पुराण जहाँ देखते हैं वहाँही सूरज निकलने से पहिले सोकर उठना लाभदायक लिखा पाते हैं। वैद्यक-ग्रन्थोंमें भी बड़े सवेरे उठना ही परम लाभदायक लिखा है। भावप्रकाश—पूर्व-खण्ड के चौथे प्रकरण में लिखा है:—

**ब्राह्मे मुहूर्त्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।**
**तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धि मधुसूदनम्॥**

"स्वस्थ अर्थात् निरोग मनुष्य अपनी जिन्दगी की रक्षा के लिये चार घड़ी के तड़के उठें और उस समय दुःख नाश होने के लिये

भगवान का भजन करे।" हिन्दी, उर्दू, अङ्गरेज़ी की अनेक पुस्तकोंमें अच्छे अच्छे विद्वानोंने लिखा है कि जो लोग रातको ९।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सवेरे सूरज उदय होनेसे पहिले ही अपने बिछौनोंका मोह छोड़ देते हैं उनका शरीर, सदा, आरोग्य रहता है और उनकी विद्या-बुद्धि भी बढ़ती है। सूर्य्योदयसे कुछ पहिले के समय को अमृत-वेला कहते हैं। उस समय की हवा बहुत ही सुहावनी और तन्दुरुस्ती के हक़ में अमृत समान होती है। उस हवासे लाल ख़ूनकी तेज़ी बढ़ती है। शरीर में तेज और बलका सञ्चार होता है। काम करने में उत्साह होता है। बदन में एक प्रकार की फ़ुरती आजाती है। सवेरे ही जो काम उठाया जाता है वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है। कठिन से कठिन विषय उस समय, सरलता से, समझ में आजाते हैं। विद्यार्थियों को सवेरे सबक़ बहुत जल्दी याद होता है और मुद्दत तक याद रहता है। अङ्गरेज़ी में भी एक कहावत प्रसिद्ध है :—"Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise." इसका भावार्थ यह है कि, "थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागने से आदमी तन्दुरुस्त, दौलतमन्द और अक़्लमन्द होजाता है।"

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे ही पलङ्ग से उठकर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्य के विचारों और ईश्वर-उपासना में लगजाता था। रामायण के बालकाण्ड में लिखा है :—

**उठे लषण निशिविगत सुनि, अरुणशिखा धुनिकान।**
**गुरु तें पहिले जगतपति, जागे राम सुजान॥**

इस दोहेसे साफ़ मालुम होता है कि पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर श्रीराम लक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहेही उठ बैठते थे; क्योंकि मुर्गा, प्रायः, चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। इसमें

कुछ दिन सरकारी फ़ौजमें रहने का काम पड़ा था। वहाँ हम कितनी ही बार कई आला दर्जे के फ़ौजी अफ़सरों को बहुत सवेरे उठते और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल ही हाथ में छड़ी लेकर खुले मैदान में हवा खाने को जाते देखा करते थे। इसीसे वह लोग, सदा, हृष्टपुष्ट बलिष्ठ और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान लोग पहिले होगये हैं वह सब सवेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करने से एक इसी विषय के बढ़ जाने का भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्य को सवेरे जल्दी उठना बहुत ही आवश्यक है; क्योंकि दिन चढ़े उठने से आरोग्यता नष्ट होजाती है। मनमलीन रहता है। सुस्ती और आलस्य घेरे रहते हैं। काम काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहनेको प्रसिद्ध नीतिकार 'चाणक्य'ने भी बुरा कहा है। वह कहते हैं :—

> कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं
> वह्वाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।
> सूर्य्योदये चास्तमिते शयानम्
> विमुञ्चति श्रीर्यदिचक्रपाणिः॥

"जो मैले कपड़े पहिनता है, जो दाँतोंको साफ़ नहीं रखता, जो बहुत खाता है, जो कड़वी वाणी बोलता है, और जो सूरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है,—वह चाहे चक्र-धारी विष्णुही क्यों न हो; तोभी लक्ष्मी उसको छोड़ देती है।

पाठक! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसार में सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं; तो ऊपर के लेख पर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ी के सवेरे उठने की बान डालिये।

देखिये, फिर आपके रोग, शोक, दुःख, क्लेश आदि कहाँ भाग जाते हैं।

## शुभदर्शन।

आजकल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेद का पठन पाठन न रहनेसे यद्यपि ऋषि मुनियोंकी चलाई हुई अनेक लाभदायक चालें, प्रायः, लोप होती जाती हैं; तथापि किसी न किसी रूपमें कुछ कुछ अब भी पाई जाती हैं। सवेरे उठते ही कितनेही मनुष्य पहिले अपने हाथ देखते हैं; कितनेही पहिले आइने में अपना मुँह देखकर फिर दूसरे को देखते हैं। यह सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें लिखा है कि हाथके अगले हिस्से में लक्ष्मीका वास है; इसवास्ते बुद्धिमान पहिले अपने दहिने हाथका अग्रभाग देखे। भावप्रकाश आदि वैद्यक सम्बन्धी ग्रन्थोंमें लिखा है कि पलङ्ग या बिछौना छोड़ने से पहिले यानी आंख खुलतेही दही, घी, दर्पण, सफ़ेद सरसों, बेल, गोलोचन, फूलमाला,—इनका दर्शन करने से शुभ कार्य्यकी प्राप्ति होती है। जिन्हें अधिक जीनेकी इच्छा हो वे रोज़-रोज़ 'घी' में अपना मुँह देखा करें। एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है कि सवेरेही नौला, सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है; लेकिन पापी, दरिद्री, अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, काना, नकटा, नङ्गा, कौआ, बिल्ली, गधा, बहेड़ा और कञ्जूस, आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात नज़र भी आजायँ तो फिर आंखें बन्द कर लेनी चाहियें।

पाठक! ऊपरकी बातोंको कपोल कल्पित, मनगढ़न्त या पोप-लीला मत समझना। हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ लिखा है वह उनकी हज़ारों लाखों वर्षोंकी कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है। जो कुछ वह लिख गये हैं—वह अक्षर

अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनी ही बातोंकी परीक्षा की है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

## मलमूत्र आदि विसर्जन करना।

( पाख़ाने पेशाब से फ़राग़त होना। )

सवेरे सोकर उठतेही मनुष्य अपने हाथका अगला भाग या शीशा वगैर: देखकर संसारके रचने, पालने, और नाश करनेवाले भगवान को दस पाँच मिनट स्मरण करें और अपने कर्त्तव्य कर्म्मको विचारें। पीछे दिशा फ़राग़त से निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठते ही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस पाँच मिनट बाद जानेसे दस्त साफ़ होता है। लेकिन इस ज़रूरी कामसे निपटने में बहुत देर न करें; क्योंकि देर करने से अनेक तरह की पीड़ा हो जाती हैं। सुश्रुत संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्याय में लिखा है :—

**आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम्।**
**तदंत्रकूजनाध्मानोदरगौरव वारणम्॥**

"सवेरेही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वग़ैर: हो आने से उम्र बढ़ती है; क्योंकि इससे आंतों का गुड़गुड़ाना, पेटका अफ़ारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीको हाजत रोकनेसे पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैंची से काटने की सी पीड़ा होने लगती है। बुरी बुरी डकारें आने लगती हैं। बाज़ बाज़ वक्त मुख से मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकने से दस्त और पेशाब रुकजाते हैं. पेट फूल जाता है और

उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवाय वायुके और भी अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाब की हाजत रोकने से पेट और लिङ्गमें दर्द होने लगता है तथा पेशाबमें जलन, सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं : इसवास्ते बुद्धि-मान को शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी, रोकना उचित नहीं है। मलमूत्र अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे सिवाय हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम, क्रोध, मोह, शोक, भय आदि मनके वेगही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकने की कोशिश करे; क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है। मलमूत्र आदि शारीरिक वेगोंको रोकना अक़्लमन्दी नहीं है।

आजकल धातुकी कमज़ोरी वग़ैरः कारणों से अनेक लोगोंको दस्त साफ़ न होनेकी शिकायत बनी रहती हैं। लोग कांख कांख कर मल निकालने की कोशिशें किया करते हैं; परन्तु यह तरीका अच्छा नहीं है। इससे निर्बल धातु, गर्मी पाकर, पेशाबके रास्तेसे फ़ौरन निकल पड़ती है; जिससे दस्त साफ़ होनेकी जगह और भी क़ब्ज़ हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्तक़ब्ज़की शिकायत अधिक रहती है उन्हें उचित है कि चार छै दिनमें जब बहुत ही क़ब्ज़ हो या पेट भारी हो कुछ हलकीसी दस्तावर दवा ले लें; किन्तु रोज़ रोज़ दस्तावर दवा लेना भी बुरा है; क्योंकि आदत पड़जाने से फिर दवा बिना दस्त नहीं होता और ग्रहणी भी कमज़ोर हो जाती है। ऐसे लोगों के लिये हम दस्त साफ़ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी कभी सख़्त ज़रूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है :—

## दस्तावर नुसखा ।

| |
|---|
| १ सनाय |
| २ हरड़ |
| ३ सौंफ |
| ४ सौंठ |
| ५ सैंधानोन |

हरड़ की गुठली निकाल कर वक्कल लेना चाहिये। इन पाँचों चीज़ों को तोल में बराबर २ लेकर, महीन कूट पीसकर, चलनी या कपड़े में छानलो। पीछे किसी बोतल या अमृतबान में मुँह बन्द करके रखदो। यह वैद्यक का सुप्रसिद्ध "पञ्चसकार चूर्ण" है। इसकी मात्रा जवान आदमी के लिये चार माशे से ६ माशेतक है। बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये। बालक और कमज़ोरों को कम मात्रा देनी उचित है। रातको सोते समय, इस चूर्ण की एक मात्रा फँकाकर ऊपर से कुछ गर्म जल पिला देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आजाता है। यह हल्की दस्तावर दवा है। इससे कुछ डर नहीं है। ध्यान रखना चाहिये कि यह नुसखा गर्म मिज़ाजवालों को कभी कभी दस्त कम लाता है। यदि इस चूर्ण की एक मात्रा १ पाव जल के साथ मिट्टी के कोरे बरतन में औटायी जाय और उसमें गुलक़न्द गुलाब * दो तोले तथा मुनक्का (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायँ। जब पानी जल कर आध पाव रह जाय तब आग से उतार, मल छान कर, रोगी या निरोगीको पिला दिया जाय ; तो अवश्य दस्त साफ़ होजायगा। हर मिज़ाजवाले को यह नुसखा फ़ायदेमन्द साबित हुआ है।

---

* गुलक़न्द गुलाब, मुरब्बे की हरड़ और शरबत गुलाब ये सब चीज़ें अत्तारों की दूकानों पर मिलती हैं मगर वह लोग इनको अच्छी नहीं बनाते। गृहस्थियों को घरमें, स्वयं तैयार करके, इनकोथोड़ा २ रखना अच्छा है। हम इनके बनाने की सहज तरकीबें चौथे भागमें लिखेंगे। लेकिन अगर समय पर ये चीज़ें घरमें तय्यार न हों और ज़रूरत पड जाय तो किसी नामी दूकान से लानेमें हर्ज नहीं है।

## दस्तावर नुसख़ा ।

गर्म मिज़ाजवालोंको या पित्त प्रकृति कमज़ोर आदमियोंको गुलक़न्द गुलाब २ तोले और मुनक्का १०।१५ दाने आध पाव गुलाबजल या ख़ाली पानीमें घोटकर, सोते समय, पिला देनेसे सवेरे १ दस्त खुलासा आजाता है।

## दस्तावर नुसख़ा ।

एक या दो मुरब्बे की हरड़ (गुठली निकालकर) रातको खाकर ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, सवेरे, दस्त साफ़ हो जाता है।

## दस्तावर नुसख़ा ।

गर्म मिज़ाजवालों को १।२ या ३ तोले शरबत गुलाब चाट लेने या जलमें मिलाकर पीलेनेसे दस्त खुलासा होकर कोठा साफ़ हो जाता है।

दस्त जानेके समय, आबदस्त लेनेको, कमसे कम सेर डेढ़ सेर पानी लेजाना चाहिये। एक छोटीसी लुटिया लेजाना ठीक नहीं है। गुदा और लिङ्गको ख़ूब धोना चाहिये। सुश्रुत लिखते हैं:— "मल-मार्गों को अच्छी तरह धोनेसे उज्वलता होती है, बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होता है"। बहुतसे मूर्ख कितनेही दिनों तक लिङ्ग (मूत्रेन्द्रिय) को नहीं धोते; इससे लिङ्ग पर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग होजाते हैं।

टट्टीसे आकर मिट्टीसे हाथ पाँव ख़ूब धोने चाहियें। हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है, मैल उतर जाता है और थकाई नाश होजाती है। 'हाथ पैर धोना' पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आंखों के लिये हितकारी है। मुँह धोने और आंखों में शीतल जल के छींटे मारनेसे नेत्रों में एक प्रकार की विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न होजाता है।

# दाँतन करना ।

## दाँतुनसे लाभ ।

रा तको सोकर सवेरे उठते ही देखते हैं कि जीभ पर कुछ मैल सा जम जाता है। इससे मुखका ज़ायका विगड़ा हुआ सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतोंका मल साफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्तानमें, दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्या कुमारीतक और अटकसे कटक तक समस्त भारतवासी, विशेषकर, हिन्दू दन्तधावन यानी दाँतुन करनेके लाभ जानते हैं। वास्तवमें, दाँतुन करना तन्दुरुस्ती के लिये बहुतही हितकारी है। हमने मरहटे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुषही नहीं, बल्कि उन जातों की स्त्रियाँ भी किसी न किसी प्रकार की दाँतुन अवश्यही करती हैं। हमारे युक्तप्रान्तकी स्त्रियां मिस्सी या दन्त-मञ्जन लगाकर दाँत तो अवश्य साफ़ करती हैं; मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्तके पश्चिमी शिक्षा प्राप्त, अधिकाँश, युवकोंने भी इस परमोत्तम चाल को छोड़ना शुरु कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं, दाँतुन कैसी लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये,—ये सब बातें हम ऋषि मुनियों की संहिताओं के प्रमाण देकर नीचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं :—

**तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति ।**
**वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च ॥**

"दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू, दाँतोंका मैल और कफ़ नाश होता है; उज्ज्वलता होती है, अन्न पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है।"

## दाँतुन करनेकी विधि।

बारह अङ्गुल लम्बी और सबसे छोटी अँगुलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतन लेनी चाहिये। दाँतनमें गांठ और छेद न होने चाहियें। दाँतन गीली अर्थात् हरी अच्छी होती है; किन्तु सूखी और गांठदार अच्छी नहीं होती। भावप्रकाशमें आक, बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर, गूलर, बेल, आम, कदम्ब, चम्पा आदिकी दाँतुनोंकी अलग अलग प्रशंसा लिखी है। हमारे देशमें नीम, बबूल, करञ्ज, और खैरकी दाँतुन करनेकी चाल अधिक है। वास्तव में, ये चारों प्रकार की दाँतन अच्छी होती हैं। सुश्रुतके चिकित्सा स्थानमें लिखा है:—

**निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कषाये खदिरस्तथा।**
**मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करंजः कटुके तथा॥**

"कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दाँतुन, कसैले वृक्षोंमें खैर की दाँतुन, मीठे दरख़्तों में महुएकी दाँतुन और चरपरे रूखोंमें करञ्जकी दाँतुन अच्छी होती है।"

इलाजुलगुरबा यूनानी इलाजकी किताब है उसमें लिखा है:—
"जो शख़्स नीमकी दाँतुन करता है उसके दाँतोंमें कीड़े नहीं लगते और न उसके दाँतोंमें दर्द ही होता है।

मनुष्य को चाहिये कि इन दाँतुनोंमें से जिस प्रकारकी दाँतुन मिले उसे नोक परसे कूँचीसी कर ले। उस कूँचीसे एक एक दाँतको धीरे धीरे घिसे। अगर सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, और सेंधेनमकके चूर्णमें शहद या तेल मिला कर दाँतोंको माँजा करे; तो दाँतोंसे खून आना, मसूड़े फूलना, मुँहसे बदबू आना वगैरः वगैरः दन्त-रोग कभी न हों। चूर्णको भूल कर भी मसूड़ों पर न मलना चाहिये। एक विद्वानने अपने ग्रन्थमें लिखा है कि, दाँतोंको मज़बूत करनेवाली और रुचि उत्पन्न

करनेवाली जितनी चीज़ें हैं उनमें 'तेलके कुल्ले करना' मुख्य है। अगर रोज़ रोज़ न हो सके तो बुद्धिमान तीसरे चौथे दिन 'काले तिलोंके तेलके' कुल्ले अवश्य कर लिया करे।

दाँतुन करके जीभीसे जीभ साफ़ करना उचित है; क्योंकि जीभी करने से जीभका मैल, निरसता, बदबू और कड़ापन नाश होता है। जीभी सोने, चाँदी, ताम्बे या नर्म पीतल की बनवानी चाहिये। अगर कोई वैसी जीभी न बनवासके तो दाँतुन को चीर कर उसी से जीभी का काम ले।

हम इस जगह दो एक तरह के परीक्षित दन्त-मञ्जन भी लिख देते हैं। पाठकगण इनको बनाकर रखलें और नित्य लगाया करें। जो महाशय बेचना चाहें वह इन्हें अच्छी डिबियों में रख कर बेचें और फ़ायदा उठावें :—

## दन्तशोधक मञ्जन।

| | | | |
|---|---|---|---|
| १ | मस्तगी | ... | १ तोला |
| २ | दालचीनी | ... | १ " |
| ३ | इलायची | ... | १ " |
| ४ | कपूर कचरी | ... | १ " |
| ५ | कपूर चीनी | ... | १ " |
| ६ | सोंठ | ... | १ " |
| ७ | कालीमिर्च | ... | १ " |
| ८ | कत्था | ... | १ तोला |
| ९ | नीलाथोथा भुना | | १ " |
| १० | माजूफल | ... | ५ दाना |
| ११ | सफेद ज़ीरा भुना | | १ तोला |
| १२ | धनिया भुना | | १ " |
| १३ | सैंधानोन | | २ " |

## बनाने की तरकीब।

नीलाथोथा आग पर रखने से भुन जाता है। ज़ीरा और धनिया किसी बरतन में रखकर आग पर रखने से भुन जाते हैं। इन तीनों को भून कर बाकी दश दवाओं के साथ मिला, कूट पीस कर, कपड़ छन करलो। फिर एक शीशीमें रख दो। इस मञ्जन को दाँतों पर आहिस्ते आहिस्ते मलने से दाँत खूब साफ़

होकर मोतीके समान चमकने लगते हैं और कुछ दिन लगातार लगाने से पत्थर के समान मज़बूत होजाते हैं।

## अमीरी दन्तमञ्जन।

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | मस्तगी ... | १॥ | तोला | ८ | सैंधानोन ... | १॥ | तोला |
| २ | कसीस ... | १॥ | ,, | ९ | स्याहमिर्च | १॥ | ,, |
| ३ | मैनफलके बीज | १॥ | ,, | १० | धनिया ... | १॥ | ,, |
| ४ | सौंठ ... | १॥ | ,, | ११ | सफेद कत्था | १॥ | ,, |
| ५ | सेलखड़ी ... | १॥ | ,, | १२ | सफेद ज़ीरा | १॥ | ,, |
| ६ | सुहागा ... | १॥ | ,, | १३ | नागरमोथा | ६ | ,, |
| ७ | सुरमा ... | १॥ | ,, | | | | |

## बनाने की तरकीब।

इन तेरह चीज़ोंको बाज़ार से लाकर, पहिले सौंठ, सेलखड़ी, सुहागा, धनिया और ज़ीरा इन पाँच चीज़ोंको आग पर भूनलो। पीछे कुल चीज़ोंको कूट पीस कपड़े में छान कर रख लो। इस मञ्जन को दाँतुन से दाँतों पर मलने, फिर पानीसे कुल्ले करने तथा ऊपर से पान लगाकर खाने से दाँत खूब मज़बूत और सुन्दर होजाते हैं तथा मुखसे मनभावन खुशबू आया करती है*।

## कुल्लेकरना।

बुद्धिमान दाँतुन वगैरः करके शीतल जल से खूब कुल्ले करे। बारम्बार, शीतल जलके कुल्ले करने से कफ, प्यास और मैल दूर होता है। किसी क़दर गर्म जलके कुल्ले करने से कफ, अरुचि, मैल और ठण्डसे दाँतोंका लगना दूर होता है तथा मुँह हलका होजाता है †।

* नोट :—इस मञ्जनमें एक बात है कि मिस्सीके माफ़िक़ दाँत काले होजाते हैं। इस लिये ये मञ्जन औरतों के लिये अच्छा है। जिन्हें दाँतोंकी कोर काली न करनी हों वह इस नुसखे में से कसीस और सुरमा निकाल दें।

† नोट—नेत्ररोगी, कमज़ोर, क्षत, विष, मूर्च्छा, मदसे पीड़ित, शोषरोगी और रक्तपित्त रोगीको गर्म जलसे कुल्ले करना मना है।

## दाँतुन करना निषेध।

गला, तालू, होठ, जीभ और दाँतों में जिसके रोग हो; जिसका मुख पका हो यानी मुँहमें छाले हों, जिसके सूजन हो, श्वास रोगी, खाँसीवाला, कमज़ोर, अजीर्णवाला, भोजन करके, हिचकी वाला, मूर्च्छावाला, नशेसे पीड़ित, सिरदर्दवाला, प्यासा, थका हुआ, शराब वग़ैरः से जिसे परिश्रम हुआ हो, अर्द्दितवायु रोगी, कानके दर्दवाला, नेत्ररोगी, नये बुख़ारवाला और हृदय रोगवाला,— इनको आयुर्वेद में दाँतुन करने की मनाही है अर्थात् इनको दाँतुन करना हानिकारक है।

## मुँहधोना।

निरोग मनुष्यको उचित है कि दाँतन आदि करके शीतल जल से मुँह और आंखों को धोवे। ठण्डे जल से मुँह धोनेसे काले काले धब्बे, मुँह की खुश्की, मुहासे, झाँई और रक्तपित्त आदि रोग आराम होजाते हैं। मुँह हलका और साफ़ होजाता है। आंखें धोनेसे ज्योति पुष्ट होती है। अगर बुद्धिमान मनुष्य जितनी बार जल पिये उतनीही बार आँखोंमें शीतल जलके छपके देकर मुँह धोवे; तो उसे नेत्र और मस्तक सम्बन्धी रोग शायद ही हों।

# कसरत।

## कसरतकी तारीफ़।

संसार के प्राणीमात्र में बल की परम आवश्यकता है। देहमें बल रहने से ही जगत के सम्पूर्ण कार्य्य अच्छी भाँति पूरे होते हैं। बल होनेसे ही समस्त प्रकारके सुख ऐश्वर्य्यों का पूरा पूरा आनन्द मिलता है। काया में बल

होनेसे ही धन विद्या आदिकी प्राप्ति होती है। बलवान ही अपने शत्रुओंको दबाने में समर्थ होता है। बलवानही का जगत में आदर-मान होता है। बलवानहोके समस्त कार्य्य सिद्ध होते हैं। इसके विपरीत बलहीन को पद पद पर आफ़तें उठानी पड़ती हैं। वह जहाँ जाता है वहाँ ही उसका अनादर और अपमान होता है। उसके अच्छे काम भी बुरी नज़र से देखे जाते हैं। निर्बल को अनेक प्रकार के रोग भी सताते रहते हैं। बलवान सिंह से वन का वन थर्राता है; किन्तु निर्बल शशासे कोई भी नहीं डरता; वरन छोटे मोटे सब ही उसे हज़म कर जाना चाहते हैं। इसीलिये कहते हैं कि प्राणीमात्र में बल की परम आवश्यकता है।

निर्बलता और कमज़ोरी ही के कारण, अनादि कालके सुसभ्य, बुद्धिमान और बलवान भारतवासी, आजके ज़माने में, अर्द्धसभ्य, जङ्गली, मूर्ख और डरपोक आदि शब्दों से सम्बोधन किये जाते हैं। हमारे शारीरिक बल के अभाव से ही हम, आजकल, झूँठे और असत्यवादी कहलाते हैं; हमारी कमज़ोरी के सबब से ही पृथ्वी की चढ़ती बढ़ती जातियोंकी लिष्टमें हमारा नाम तक नहीं है; इस निर्बलता के कारण से ही हमारा व्योपार वाणिज्य जगत में गिरा हुआ है; सच पूछो तो हमारी बलहीनता ने ही हमें जगत की नज़रों में हक़ीर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष एशिया नामक महाद्वीप के अन्तर्गत एक विशाल देश है। इसी भू-खण्डमें, पूरब की तरफ़, स्थिर महा-सागर में, जापान एक छोटा सा द्वीप-पुञ्ज है। २०।२५ साल पहिले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्थानी जानतेथे; किन्तु आज उसका नाम यहाँ का बच्चा बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप खूब बढ़ा चढ़ा है; आज वह संसार की सर्व्वश्रेष्ठ महाशक्तियों में गिना जाता है। आजकल उसका वाणिज्य व्योपार खूब उन्नति कर

रहा है। जगतमें उसकी खूब इज्जत है। यह सब बल की महिमा नहीं तो और क्या है? संसार में उच्च पद प्राप्त करनेके लिये "बल" ही प्रधान उपाय है।

अब यह विचार करना है कि बल बढ़ानेवाले कौन कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल-वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थों में घी, दूध आदि श्रेष्ठ हैं; लेकिन यह आश्चर्य की बात है कि जो खूब मनमाना घी, दूध आदि खाते हैं—जो दिन रात मोतीही चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल पुरुषार्थ नहीं पाया जाता। बहुतसे तो माल पर माल उड़ाने पर भी औरतोंसे भी अधिक नाजुक पाये जाते हैं। बहुतेरे इतने निकम्मे और बेढङ्गे मोटे या थलथल हो जाते हैं कि उनको दस क़दम चलना भी दुश्वार हो जाता है। इनकी नाजुक बदनोंसे भी अधिक मिट्टी ख़राब होती है। इससे स्पष्ट मालूम होता है कि ख़ाली घी, दूध माँस आदिसे कोइ बलवान नहीं हो सक्ता। इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है जो बल बढ़ाने में श्रेष्ठ है। वह क्या है? पाठकों! प्यारे पाठकों! वह "व्यायाम" अर्थात् कसरत है। जिसके सहारे घी दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं। कसरतमें अनेक गुण हैं। कसरत की महिमा हमारे वैद्यक-शास्त्रमें खूब लिखी है।

अङ्गरेज़ोंमें कसरतका खूब आदर है। अङ्गरेज़ों में बालक से बूढ़े तक किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य ही किया करते हैं। इसी कारण वह लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा, सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं। आलस्य उनके पास तक नहीं फटकाता। कसरतहीके प्रतापसे वह नित्य नये आविष्कार करते हैं। कसरतही के बलसे वह समस्त पृथ्वी में बेखटके घूमते और अपना वाणिज्य फैलाते फिरते हैं। वाणिज्यहीके प्रतापसे भूमण्डल की लक्ष्मी लन्दन में आपसे आप चली जाती है। जापान कसरत में इनसे भी बढ़

गया है। वहाँ एक और तरहकी अद्‌भुत कसरत होती है। जापानी भाषामें उसे "जिजित्सु" कहते हैं। उस कसरतके प्रतापसे एक आदमी अपनेसे दूनेको भी कुछ चीज़ नहीं समझता। अङ्गरेज़ लोग बुद्धिमान और गुणको क़दर करनेवाले हैं। उनमें छुटाई बड़ाई का ख़याल नहीं है। वह स्वार्थ साधनको ही मुख्य समझते हैं। अब अङ्गरेज़ोंने भी उस "जिजित्सु" नामक कसरतके सीखनेके लिये जापान को अपना गुरू बनाया है। अनेक अङ्गरेज़ "जिजित्सु" सीखने जापान जाते हैं। अगले दिन एक देशी ख़बरके कागज़ में देखा था कि एक जापानी बम्बई की पुलिस को भी "जिजित्सु" सिखानेके लिये मुक़र्रर किया गया है। फ्राँस, जरमनी, अमेरिका आदि समस्त देशोंमें शरीर-रक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायों में 'कसरत' ही मुख्य समझी जाती है।

अफ़सोस है कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन, आल्हा ऊदल आदि अनेक ऐसे योधा होगये हैं, जिनके अद्‌भुत कर्मों की बातें सुन कर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरत में सबसे पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देशमें कसरत की चाल एक दम घट गयी है। समय की विचित्र माया है कि आजकल यहाँके अधिकाँश भले आदमी भी कसरत को फ़जूल समझते हैं! जहाँके छोटे बड़े सबही कसरत कुश्तीका अभ्यास रखते थे; अब वहाँ उँगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं! वह भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलानेके लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बदमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देशकी यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो? क्यों न हम पैंड़ पैंड़ पर लाञ्छित और अपमानित हों? क्यों न हम जने जनेके लात घूँसे खावें और अपने को शक्तिहीन समझ कर चुपकी साध जावें? भाइयों! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे छोटे बालकों को इसका अभ्यास कराओ। वाग्भट्ट, चरक आदि आचार्य्यों ने लिखा है

कि जितने बलवर्द्धक उपाय हैं उनमें 'कासरत' ही श्रेष्ठ है। देखिये, वैद्यवर भावमिश्र महोदय अपने बनाये हुए ग्रन्थ 'भावप्रकाश' के पूर्व खण्ड के चौथे प्रकरण में कसरत की कैसी प्रशंसा लिखते हैं :—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।
व्यायामदृढ़गात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
विरुद्धम् वा विदग्धं वा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते।
भवन्तिशीघ्रं नैतष्यदेहे शिथिलतादयः॥

"कसरत करनेसे शरीर में हलकापन आजाता है, काम करने की सामर्थ होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कफ आदि दोषों का क्षय होता है और जठराग्निकी वृद्धि होती है। जिसका बदन कसरत करनेसे मज़बूत होजाता है उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता। कसरती को विरुद्ध अन्न या अच्छी तरह न पचनेवाला अंन्न भी चटपट पच जाता है, और उसके शरीर में ढीलापन झुर्रियाँ आदि भी जल्द नहीं होतीं"। महर्षि सुश्रुतजी अपनी संहिताके चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं:—

श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥
न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षणम्।
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्द्दयंत्यरयो भयात्॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

"कसरत करनेसे गर्मी, सर्दी, मिहनत, थकाई और प्यास आदि

के बरदाश्त करनेकी शक्ति होजाती है। कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करनेके लिये कसरतके समान दूसरा उपाय नहीं है अर्थात् कैसाही बेढङ्ग मोटा आदमी हो कसरत करनेसे हलका और सुडौल होजाता है। कसरत करनेवाले बलवान मनुष्यको, डरके मारे, दुश्मन भी दुःख नहीं दे सक्ते। कसरती को एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीर का माँस कड़ा और मज़बूत हो जाता है।"

## कसरत पर कलिकालके 'भीम' की राय।

प्रोफेसर राममूर्त्तिका नाम, आजकल, कौन नहीं जानता? आपने तमाम भारतवर्ष, बरमा, सिंगापुर आदि कितने ही देशों और द्वीपों में घूमघूम कर अपने अलौकिक कर्मों से सबका मन मुग्ध कर लिया है। उनको लोग "इण्डियन सैण्डो" ( Indian Sandow ) और "कलियुगी भीम" कहते हैं। आप चलती हुई मोटर को अपने अद्भुत बल पराक्रम से रोक लेते हैं, लोहे की मोटी जञ्जीर को झटका देकर तोड़ डालते हैं, अपनी छाती पर हाथी को चढ़ा लेते हैं और अपने सीने पर होकर मनुष्यों से लदी भरी गाड़ियों को पार कर देते हैं। भारतमें हिन्दूजाति का मुखोज्ज्वल करनेवाले आपही एक रत्न हैं। आपने अमृतसर की सभा में जो एक सुललित, सारगर्भित और समयोपयोगी व्याख्यान, बन्देमातरम हालमें, दिया था वह २६ नवम्बर १९१० के "भारतमित्र" में प्रकाशित हुआ था। उसे हम लाभदायक समझ कर, अपने पाठकों के अवलोकनार्थ, नीचे देतेहैं। प्रोफेसर साहिब ने कहा है :—

"बचपनमें ही मुझे शारीरिक अभ्यासका शौक़ था। स्कूल में पढ़ते हुए ख्याल पैदा हुआ था कि भीम आदि पूर्व्वजों में इस क़दर बल किस तरह आ गया था और हम किस तरह इस बलको प्राप्त कर सक्ते हैं। वर्त्तमान समय में जैसे कसरतें की जाती हैं, प्राचीन कालमें भी वे की जाती थीं। शारीरिक बलकी प्राप्ति पुराने

समयके लोगोंका प्रधान उद्देश्य था। द्रोणाचार्य्य, दशवें गुरुगोविन्द सिंह, रुस्तम आदि शारीरिक बलके नमूने थे। वे फ़िज़िकल कल्चरके उस्ताद और कामिल थे, लेकिन खेद की बात है कि उनके फ़िज़िकल कल्चर ( व्यायामकी शिक्षा ) के तरीके किसी किताब में नहीं मिलते। एक समय वह भी था जब कि प्रत्येक मनुष्य अपनी रक्षाके लिये तन्दुरुस्त रहना और शारीरिक अभ्यास करना अपना मुख्य कर्त्तव्य समझता था। तन्दुरुस्ती पर उस समय के लोगोंका बड़ा ख्याल था, क्योंकि इसके बिना मनुष्य धर्म्म, अर्थ, काम, मोक्ष में से किसी एकको भी प्राप्त नहीं कर सकता। शरीर की रक्षा परमावश्यक है। यदि शरीर नहीं तो कुछ भी नहीं। शारीरिक शिक्षा, शरीर-रक्षा, स्वस्थता ये सब मनुष्य मात्रके धर्म्म हैं। मनुष्य शारीरिक उन्नति करके ईश्वर की सृष्टिका जीवित उदाहरण बनता है। जन्म लेने से पहिले मनुष्य अस्तित्व को प्राप्त होता है। पैदाइशके बाद शारीरिक अवयवों की बनावट शारीरिक उन्नति की ज़बरदस्त साक्षी है। मनुष्य इस बातको देखता हुआ भी अपने हाथ पैर, रगों, पट्ठोंकी मज़बूती और शारीरिक उन्नति की ओरसे असावधान रहे—यह बड़े आश्चर्य्य की बात है! साधारण रीतिपर देखा जाता है कि जिन लोगोंको शारीरिक अभ्यास का ख्याल और शौक़ है उनके बदन ठीक और सुन्दर हैं, उनके चेहरे पर तन्दुरुस्ती की झलक देख पड़ती है और उनकी चालमें अच्छाई पायी जाती है। कसरती बदन बुढ़ापे में भी तना हुआ दिखाई देता है। लेकिन शारीरिक अभ्यास से जो लोग ग़ाफ़िल हैं वे जवानी में भी बुढ़ापे और कमज़ोरी के ख़ासे नमूने बन जाते हैं। तन्दुरुस्ती के लिये कसरत बहुत ही आवश्यक है और कहा भी है "एक तन्दुरुस्ती हज़ार नयामत"। तन्दुरुस्ती के बिना कोई कुछ नहीं कर सकता। बिना तन्दुरुस्ती के धनोपार्ज्जन कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव भी है। स्वास्थ्यके बिना सच्चा सुख प्राप्त नहीं हो

सकता। एक क्रोड़पति भी यदि उसका स्वास्थ्य ठीक न हो और उसको भोजन पचता नहीं तो जीवन का सुख उठा नहीं सकता। तन्दुरुस्ती और बलके इच्छुक को 'ब्रह्मचर्य्य' पर पूरा ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य कभी ठीक ही नहीं रह सकता और बली होनेका विचार व्यर्थ है। यदि एक मनुष्य शारीरिक अभ्यास करता है और ब्रह्मचर्य्य का खयाल नहीं रखता तो यह ज़रूरी है कि वह जोड़ों के दर्दसे पीड़ित हो जाय। दीपकमें छिद्र हो और तेल उससे निकलता हो तो वही दीपक देर तक नहीं जलता। शरीर को अपना मन्दिर समझो और ब्रह्मचर्य्य के द्वारा इसमें तन्दुरुस्ती और ताक़त की रोशनी को क़ायम रखो। शारीरिक अभ्यास बत्ती है, लेकिन तेल न हो तो बत्ती किस कामकी? ब्रह्मचर्य्यके बिना कोई बत्ती काम नहीं दे सकती। ब्रह्मचर्य्य नहीं तो दण्ड पेलना, डम्बल उठाना, मुग्दर हिलाना और दूसरी कसरतें कोई भी देर तक ठहरनेवाली नहीं हैं और न वे लाभकारी प्रभाव उत्पन्न कर सकती हैं। यह ब्रह्मचर्य्य ही है जो हर एक जोड़ और शारीरिक अवयवों को बल पहुँचाता और मज़बूत करता है। परन्तु बड़े खेद की बात है कि आधुनिक समय में भारतवर्ष में माता पिता को अपनी सन्तानों के ब्रह्मचर्य्य का ध्यान नहीं रहता। माता पिता सन्तानके विवाह के बड़े इच्छुक रहते हैं। शायद यह कहना अनुचित न होगा कि यहाँ की सन्तानों को जितना शीघ्र अपने विवाह का खयाल नहीं होता उससे कहीं अधिक शीघ्रता के साथ उनके माता पिताको उनके व्याह देनेका खयाल रहता है। वे चाहते हैं कि बेटेका विवाह जल्दी हो और वह बेटे का बाप बने ताकि वे पोते पोतियों को गोदमें खिलावें। जिनका धर्म्म है कि सन्तानकी स्वास्थ्य-रक्षा करें वे ब्रह्मचर्य्य नष्ट करने के पहले सन्तानोंको कठिनाइयों में डालकर उनके बच्चोंके प्राण लेनेवाले बनते हैं। लेकिन पिछले ज़माने में यह बात नहीं थी। यहाँ स्वयम्वर की

प्रथा प्रचलित थी, जब कि युवकको विवाह करने के समय अपने ब्रह्मचर्य्य, अपने बल और अपने स्वास्थ्य का परिचय देना पड़ता था। मर्य्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजी ने महाराजा जनकजी की भरी सभामें कठिन शम्भु-धनु तोड़कर अपने अतुलनीय बलका परिचय देकर श्रीजनक नन्दिनीजी का पाणिग्रहण किया; परन्तु जरा आजकल की हालत पर निगाह डालिये--आजकल मा बाप अपने बेटेके सर तोड़नेका सामान एकत्रित कर देते हैं। आठ सालकी उम्रमें शादी की जाती है और बारह तेरह सालकी उम्रमें औलाद पैदा हो जाती है। ऐसी सन्तान या तो जीवित ही नहीं रहती और शायद परमात्मा की कृपासे जीवित भी रह गयी तो अनेक प्रकार के रोग उसको तङ्ग रखते हैं। छोटी उम्रके माता पिता से उत्पन्न हुए बच्चे मेहनत के काम करने के योग्य नहीं होते। वे अधिक पढ़ नहीं सकते और इसलिये अच्छी नौकरी भी नहीं पा सक्ते और इतना कमाते नहीं जितना उनको डाक्टरों की फीस देने और दवाइयों के ख़रीदने में ख़र्च करना पड़ता है। सब समय रोगी रहने के कारण लक्ष्मणजी, हनूमानजी और बलशाली भीमादि का बल वृतान्त उन्हें केवल ख़याली पुलाव मालूम होता है। ब्रह्मचर्य्य होसे मनुष्य आजकल कमसे कम १२० वर्षतक जीवित रह सकता है। इसीसे चित्तकी एकाग्रता प्राप्त होती है। इसीसे बल और बुद्धि की वृद्धि होती है। तन्दुरुस्ती इसीसे क़ायम रहती है और आयु भी बढ़ती है। ब्रह्मचर्य्यहीन होनेसे दुर्बलता और दुःखकी उत्पत्ति होती है और इसका सिलसिला दूर तक जाता है। ब्रह्मचर्य्यके पश्चात् मनुष्यका दूसरा काम व्यायाम है। इससे हाथ पैरोंमें बल आता है। हड्डियाँ मज़बूत होती हैं तथा शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। दम बढ़ता है और इससे जियादा देरतक काम और मेहनत करनेकी हिम्मत बढ़ती है। दम ही बल है। दमवाला कम दमवालेको अन्तमें परास्त कर डालता है।

अब मैं आप लोगोंसे उन एतराज़ों को कहूँगा जो हिन्दुस्थानी रीतिकी कसरतों पर युरोपियन लोगोंके द्वारा किये जाते हैं। बाज़ युरोपियन कहते हैं कि हिन्दुस्थानी कसरतों से पेट बढ़ जाता है। यह बिल्कुल असत्य है। पेट तब ही बढ़ता है जब कसरत छूट जाती है। कोई कोई युरोपियन साहब यह भी फ़र्माते हैं कि इससे मानसिक शक्ति यानी दिमागी ताक़तको हानि पहुँचती है। यह भी सही नहीं। हिन्दुस्थानी कसरतियों के चालचलन पर भी एतराज़ किया जाता है। पर इसमें कसरत का क्या दोष ? दोष कसरतका नहीं बल्कि सङ्गति का है। बुरी सङ्गति से अवश्य ही आचरण दूषित हो जाते हैं। दूधमें खटाई की सङ्गति दूधको बिगाड़ देती है और चन्दन के निकटवर्त्ती वृक्षोंसे चन्दनही की सुगन्धि आती है। जबतक शिक्षित लोग शारीरिक अभ्यासमें अच्छीतरह से व्यस्त न होंगे तब-तक आचरण की अशुद्धिका दोष नहीं मिट सकता।"

प्रोफ़ेसर साहिब ने "ब्रह्मचर्य्य" और "व्यायाम" ( कसरत ) का मेल मिलाया है सो, वास्तव में, उचित ही किया है। कसरत और ब्रह्मचर्य्य का चोली दामन का सा संयोग है। बिना ब्रह्मचर्य्य कसरत फ़िज़ूल है। हम "ब्रह्मचर्य्य" के विषय में आगे लिखेंगे। अब हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करनेकी आवश्यकता, कसरतके गुण आदि हम अपनी परायी युक्तियों और सुश्रुत आदिके प्रमाणों द्वारा, ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है कि किन किन ऋतुओं में कसरत हितकारी है, किन किन ऋतुओं में अहितकारी है, किनको लाभदायक और किनको हानिकारक है। सुश्रुत में लिखा है,—

**व्यायामो हि सदापथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्।**
**स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः॥**
**सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्म हितैषिभिः।**

बलस्यार्द्धेन कर्तव्यो व्यायामो हंत्यतोऽन्यथा ॥
क्षयस्तृष्णारुचिच्छर्द्दि रक्तपित्त भ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायाम सम्भवाः ॥
रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणोभ्रमार्तश्च विवर्जयेत् ॥

## कसरत के लायक़ मौसम ।

"ताक़तवर, तर या चिकने पदार्थ खानेवालोंको कसरत करना, हमेशाही, लाभदायक है। विशेष करके जाड़े और वसन्तके मौसम में तो कसरत बहुतही फ़ायदेमन्द है।

## अति कसरत से हानि ।

सब ऋतुओं में, अपना भला चाहनेवाले पुरुषों को अपने आधे बलके अनुसार कसरत करनी चाहिये; क्योंकि ज़ियादा कसरत करनेसे हानि होती है अर्थात् मनुष्य का नाश हो जाता है। अति कसरत करनेसे क्षय, तृषा ( प्यास ), अरुचि, रक्तपित्त, भ्रम, थकान, खांसी, शरीरका सूखना या खुश्की, बुख़ार और श्वास ( दमा ) ये रोग हो जाते हैं।

## कसरत के अयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त रोगी, शोष रोगी, श्वास, खाँसी, उरक्षत रोग वाला, भोजनके बाद, स्त्री प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो,—इन लोगोंको कसरत करना मुनासिब नहीं है।

## कसरत सम्बन्धी नियम ।

१ जिनको कुछ भी चिकना और ताक़तवर भोजन मिलता हो उनको ही कसरत करना हितकारी है। सूखी रोटी खाने-वालोंको कसरत हितकारी नहीं है।

२ कसरत करते करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है। कसरत करके "दूध मिश्री" या "घी दूध मिश्री" मिलाकर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है।

३ जबकि मुँह सूखने लगे, मुखसे जल्दी २ हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीरके जोड़ों और कोखमें पसीना आने लगे; तब कसरत करना बन्द करदे। येही बलाईके लक्षण हैं।

४। कसरत करते समय लङ्गोट, रुमाली या जांघिया वगैरः अवश्य बाँध ले; जिससे फ़ोते ढीले न हों; क्योंकि लङ्गोट वगैरः न बाँधनेसे फ़ोते लटक आने और नामर्द हो जाने का भय है।

५। कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है। किसी काम में लग जाना और तत्काल ही स्नान कर लेना अच्छा नहीं है।

६। बुद्धिमान को चाहिये कि अपनी अवस्था, अपना बला-बल, देश, काल और भोजन आदि को विचार कर कसरत करे; अन्यथा रोग होने का डर है।

७। कसरत से शरीर थक जावे; तब पैरों में तेल की मालिश कराना या उबटन लगवाना लाभदायक है।

८। जिन लोगों को कसरत करना निषेध (मना) है वे कदापि कसरत न करें; अन्यथा लाभके बदले भयङ्कर हानि होनेकी सम्भावना है।

# तेल मालिश कराना।

द्धिमान को चाहिये, कि किसी न किसी तरह का तेल अपने शरीर में अवश्य मर्दन किया करे। अगर रोज़ २ न बन पड़े तो चौथे आठवें दिन तो ज़रूर ही तेल लगावे। तेल लगाने से शरीर का चमड़ा नर्म और चिकना

हो जाता है। शरीर हलका और फुरतीला मालुम होने लगता है। नियम पूर्व्वक तेल मालिश करनेवालेको दाद, खाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि चर्म-रोगोँका भय तो स्वप्नमें भी नहीं रहता। वैद्यक-ग्रन्थोंमेँ लिखा है,—"तैल मर्दन कराने से धातु पुष्ट होती है एवं दृष्टि, रूप और बल बढ़ता है।" सुश्रुतके चिकित्सा स्थान मेँ लिखा है :—

जल सिक्तस्यवर्द्धन्ते यथा मूलेङ्कुरास्तरोः।
तथा धातु-विवृद्धिर्हि स्नेह सिक्तस्य जायते॥

"जैसे दरख़्त की जड़ में जल सींचने से उसके डाली पत्तों के अङ्कुर बढ़ते हैं; उसी भाँति तेल की मालिश करने से मनुष्य की धातु बढ़ती है"। महर्षि चरक भी अपनी संहिताके सूत्रस्थान के मात्रा-शितीय नामक पाँचवे अध्याय में लिखते हैं :—

स्नेहाभ्यंगाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्द्दनात्।
भवत्युपांगोदक्षश्च दृढ़ः क्लेशसहो यथा॥
तथा शरीरमभ्यंगाद्दृढ़ं सुत्वक् प्रजायते।
प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम्॥

"चिकनाई के संयोग से जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत होजाता है, सूखा चमड़ा नर्म होजाता है और चक्र यानी पहिये का उत्कर्ष होता है; उसी प्रकार तेल की मालिश से शरीर के चमड़े का भी उत्कर्ष होता है। जैसे पहिया चिकनाई लगाने से फिरने लगता है तथा मज़बूत और बोझ सहने लायक़ होजाता है; शरीर भी उसी तरह तेल की मालिश से मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला होजाता है"। तेल की चरचा जितनी वैद्यक में है उतनी न तो डाक्टरी न यूनानी चिकित्सा में है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगों में भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द

लिखा है। परीक्षा द्वारा देखा गया है कि जिन भयानक रोगों में डाक्टरी और यूनानी दवाओं से कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि मुनियों के निकाले हुए तेल अकसीर का काम करते हैं। जीर्णज्वर, पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मा में "लाक्षादि तेल" अच्छा काम देता है। समस्त वायु-रोगों में "नारायण तेल," "माषादि तेल" आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। बेढङ्गे और मोटे शरीर को ठीक करने में "महा सुगन्ध तेल" एक ही है। "चन्दनादि या महा-चन्दनादि तेल" कुछ दिन लगातार लगाने से निर्बल से निर्बल मनुष्य खूब बलवान और स्वरूपवान हो जाता है। पाठकों के उपकारार्थ एक दो तरह के तेल बनाने की बहुत ही सहज विधि इसी पुस्तक के चौथे भाग में लिखी हैं।

## सिरमें तेल लगाना।

जकल ज़रा ज़रा से छोकरों और उठती जवानी के पट्ठोंके बाल असमय में ही बूढ़ों की भाँति सफ़ेद होजाते हैं इसका क्या कारण है? संक्षेप में, इस प्रश्नका यह उत्तर है कि शोक, क्रोध, अपने बलसे अधिक परिश्रम, मिज़ाज की गर्मी, अति गर्म आहार विहार और अति मैथुन आदि असमय * में बाल सफ़ेद होनेके कारण हैं। वैद्यक शास्त्रमें लिखा है:—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः।
पित्तंच केशानूपचति पलितं तेन जायते॥

"शोक तथा परिश्रम आदि से वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीर की गर्मी को शिरमें लेजाती है। मस्तक में भ्राजक

* बिना समय यानी बिना बुढ़ापा आये।

नामका जो पित्त है वह क्रोधसे कुपित होजाता है। शास्त्रमें नियम है कि प्रकुपित हुआ एक दोष * दूसरे दोष को प्रकुपित करता है। इस नियम के अनुसार कुपित हुए वायु और पित्त, कफको भी कुपित करते हैं। कुपित हुआ कफ बालोंको सफ़ेद कर देता है। इस प्रकार ये तीनों दोष (वात, पित्त, कफ) बाल सफ़ेद करने में निदान-भूत (कारण) होते हैं।" बुद्धिमान को चाहिये कि, जहाँ तक सम्भव हो, शोक, क्रोध, अति मैथुन, नियम विरुद्ध आहार विहार और अति परिश्रम से बचे। विशेष कर अति मैथुन और शोक से बचे; क्योंकि ये दोनों ही अनेक अनर्थों के मूल हैं।

शिर में तेल लगाने से बाल जल्दी नहीं पकते, भौंरे के समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तक की थकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है, आंखों की ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक सम्बन्धी रोग बहुत ही कम होते हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं:—

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वकत्वमपि चालनम्।
सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम्॥

"सिरमें तेल लगाना—सिर की तृप्ति करता है, सिरके चमड़े को सुन्दर करता है, रक्तादि का सञ्चालन करता है; यानी खून की चाल जारी रखता है, नाक, कान, नेत्र आदि इन्द्रियोंको तृप्त करता है, तथा सिरको पूरण करता है।" चरक-सूत्रस्थानके मात्रा-शितीयः नामक पाँचवें अध्याय में लिखा है:—

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरः शूलं न जायते।
न खालित्यं न पालित्यं न केशाःप्रपतन्ति च॥
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्द्धते।
दृढ़मूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशाभवन्ति च॥

---

* वात, पित्त और कफ इन तीनों को दोष कहते हैं।

"मस्तकमें, सदैव, तैल डालनेसे सिर में दर्द नहीं होता, न वाल गिरते हैं न सफ़ेद होते हैं और न टूटकर गिरते हैं। तैलसे मस्तक चिकना रहने से, विशेषकरके, मस्तक और कपाल का बल बढ़ता है। वाल सब मज़बूत जड़वाले, लम्बे और काले रंग के हो जाते हैं।" समस्त शरीर का मूल आधार मस्तिष्क * है; इसीलिये ऋषियोंने शिरमें तैल लगाने की परमावश्यकता दिखाई है।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरह का तैल शिरमें अवश्य लगाते हैं। इसी वजह से उनके वाल जल्दी नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज़ होती है। कठिन से कठिन विषय उनकी समझमें सरलता से आजाते हैं। इसवास्ते सिरमें तैल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली वेला आदिके तैल अच्छे होते हैं। असल चमेली के तैल से अक्सर सिर-दर्द आराम होजाता है। खराबी इतनी ही है कि चमेली वग़ैरः के तैल धोई तिलोंके तैल में तैयार होते हैं और सफ़ेद तिलोंका तैल वालोंको जल्दी सफ़ेद कर देता है। नारियल का तैल, काले तिलोंका तैल या आमले का तैल शिरके लिये उत्तम है। हम पाठकों के लिये सिरमें लगाने के तैलका नुसख़ा चौथे भाग में लिखेंगे।

---

## कानमें तेल डालना।

मनुष्य को चाहिये कि कभी कभी कानका मैल किसी चतुर कनमैलिये से निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज़ या चौथे आठवें दिन किसी प्रकार का देशी तैल कानमें टपका दिया करे। कानमें तैल देने से कान

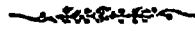
---

* मस्तिष्क या भेजे को अङ्गरेज़ी में ब्रेन (Brain) कहते हैं। मस्तक यानी खोपड़ीके अन्दर एक सफ़ेद सी चीज़ है उसे ही 'मस्तिष्क' कहते हैं।

का परदा तर रहता है और कानमें कोई रोग नहीं होता। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

हनुमन्याशिरः कर्णशूलघ्नमकर्णपूरणम्।

"कानमें तेल डालने से ठोडी, गर्दन की मन्या नामक शिरा, मस्तक और कानके दर्द का नाश होता है।

## पैरोंमें तेल लगाना।

पांवोंमें तेल मर्दन करानेसे पाँव सोना, थकाई, सङ्कोच और पैर फटना इन रोगों का नाश होता है। पैरोंमें फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद आती है। भावप्रकाश और सुश्रुत में लिखा है कि कसरत करके पैरों में तेल की मालिश कराने से मनुष्य के पास रोग इसतरह नहीं आते जैसे गरुड़ के पास साँप नहीं आते।

## तेल लगाना निषेध।

नवज्वरी अजीर्णी च नाभ्यक्तव्यः कथञ्चन।
तथा विरक्तोवान्तश्च निरूढोयश्च मानवः॥

नवीन ज्वर वाले, अजीर्णवाले, जुलाब लेनेवाले, वमन (उलटी) करनेवाले और निरुह वस्ति * लेने वालेको कदापि तेलकी मालिश न करानी चाहिये। तेल मलवाने से नये बुखारवाले और अजीर्ण-रोगी के रोग कष्टसाध्य अथवा असाध्य हो जाते हैं। जुलाब और वमनवालेको, तेल की मालिश कराने से, मन्दाग्नि आदि रोग होजाते हैं।

* गुदा में पिचकारी लगाकर मल निकालने की क्रिया को कहते हैं।

# क्षौरकर्म ।

हजामत बनवाना।

——>o<——

क्षौर-कर्म बाल बनवाने या हजामत कराने को कहते हैं। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये कि चौथे पाँचवे दिन अवश्य बाल बनवा लिया करे। साथ ही नाखून कटाना भी न भूले। अङ्गरेजों में अफ़सर से साधारण गोरे तक नित्य सवेरे हजामत बनवाते हैं। जो दाढ़ी नहीं मुँडाते वह उसको कोर ही बनवालेते हैं। हजामत करानेसे भद्दी से भद्दी सूरत सुन्दर दिखने लगती है। हमारे आयुर्वेद ग्रन्थों में बाल बनवाने के भी बहुत से लाभ लिखे हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं;—

**पापोपशमनंकेश: नखरोमापमार्जनम् ।**

**हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम् ॥**

"बाल, नाखून तथा अन्य स्थूल रोमादि कटाने से पाप नाश होते हैं। चित्त प्रसन्न और हलका होता है। सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है। भावप्रकाश में लिखा है:—हर पाँचवे दिन नाखून, दाढ़ी, बाल और रोम कतरवाने या उतरवाने से शरीर को शोभा होती है; पुष्टि बढ़ती है; धनकी आमद होती है; पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति झलकती है।"

पुरुष को चाहिये कि जहाँ तक हो सके बाल कम रक्खे। बाल अधिक रखनेमें सिवाय दुःखके सुख कुछ भी नहीं है। बाल कम रखने से माथा हलका रहता है, सिरमें दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है। यही कारण है कि अच्छे अच्छे विद्वान सन्यासी सिरको सफ़ाचट रखते हैं। जो अधिक बालों के शौक़ीन हों उन्हें मुनासिब है कि बालों को सोडा या मुलतानी वग़ैरः से खूब साफ़ किया

करें। बाल बनवा कर सिर रूखा न रक्खें अर्थात् किसी प्रकार का खुशबूदार तेल, तत्कालही, सिरमें लगादें ; क्योंकि इससे नेत्रोंके लिये परम उपकार होता है।

---

## उबटन लगाना।

तेल मालिश करने के बाद, उसकी चिकनाई छुटाने और मैल उतारनेको उबटन मलना चाहिये। अगर उबटन न लगा सकें तो चनेका चून यानी बेसन ही मललें। वैद्य भावमिश्र लिखते हैं :—"चूर्ण के माफ़िक़ कोई चीज़ मलने से कफ और मेद नाश होते हैं, वीर्य्य पैदा होता है, बल बढ़ता है, खून की चाल ठीक होती है तथा चमड़ा साफ़ और कोमल होजाता है। उबटन मुँह पर मलनेसे आंखें मज़बूत और गाल पुष्ट होते हैं तथा मुहासे और झाँई नहीं होतीं। अगर मुख पर झांई आदि पड़ गयी हों तो नाश होजाती हैं और मुख कमल के समान शोभायमान होजाता है।"

आजकल उबटन की चाल बिलकुल कम होगयी है। जिसे देखते हैं वही गोरों के माफ़िक़ गोरा बनने को वलायती साबुन लगाते पाया जाता है। इस बात पर कोई जान बूझ कर भी ध्यान नहीं देता कि विदेशी साबुन जिन घृणित पदार्थों के संयोग से बनते हैं उन्हें धर्मभीरु हिन्दू छूने या देखने से भी नाक भौं सकोड़ते हैं। अगर साबुन बिना काम ही न चले तो स्वदेशी पवित्र साबुन काममें लाना चाहिये। लेकिन हमारी समझ में जितना लाभ उबटन से होता है उतना साबुन से कदापि नहीं हो सकता।*

---

* जिस रोज़ बालबनवाने हों उस दिन पहिले बालबनवावें। इसके पीछे तेल की मालिश और उबटन तथास्नान करें।

# स्नान करना ।

( नहाना )

स्नान करने की जैसी चाल भारतवर्षमें है वैसी और देशोंमें नहीं है। यूरुप, अमेरिका आदि मुल्कों में भी स्नान करने की चाल है तो सही; किन्तु हिन्दुस्थान के समान नहीं है। यूरुप आदि देशोंकी आबहवा—जलवायु—सर्द है। वहाँ अक्सर बर्फ़ पड़ती रहती है; इसकारण वहाँ के लोग स्नान कम करते हैं; किन्तु भारतवर्ष उष्ण प्रधान *देश है इसलिये यहाँ के लोग बहुत स्नान करते हैं। वहाँ वाले यदि यहाँ वालोंके समान स्नानों की धूम मचादें; तो सर्दी के मारे अकड़ जायँ।

आजकल अधिकाँश लोग समझते हैं कि बारम्बार स्नान करने से स्वर्ग मिलता है। स्नान करने से स्वर्ग नहीं मिल सकता। मनुष्य-शरीर में नाक कान आँख प्रभृति इन्द्रियों से जो मैल निकलता है—बाहर की धूल गर्द आदि उड़कर शरीर पर जम जाती है—उस मैलके दूर करने के लिये ही स्नान करना ज़रूरी समझा गया है; क्योंकि स्नान न करने से शरीरके छिद्र † बन्द होजाते हैं: वायु का आवा-गमन रुक जाता है; जिससे रक्त-विकार—खून फ़िसाद—प्रभृति अनेक रोग पैदा होजाते हैं। देखिये, चरकजी सूत्रस्थान में लिखते हैं :—

**पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् ।**
**शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम् ॥**

---

* भारत की जल-वायु में पश्चिमी देशों को अपेक्षा गर्मी बहुत है।

† मनुष्य-शरीर में असंख्य छोटे छोटे छेद हैं। इनमें होकर खराब हवा और दूषित पदार्थ बाहर आते हैं और ताज़ा हवा भीतर जाती रहती है। स्नान न करने से शरीर के छेदोंका मुँह बन्द होजाता है तब भाँति भाँति के रोग होने लगते हैं।

"स्नान—पवित्रता कारक, वीर्य्यबढ़ानेवाला, आयुवर्द्धक, श्रमनाशक, पसीने नाशक, मल दूर करने वाला, बल बढ़ाने वाला और अत्यन्त तेज करने वाला है।" सुश्रुतजी चिकित्सास्थान में लिखते हैं :—

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम्।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम्॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंसत्ववर्द्धनम्।
रक्त प्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम्॥

"स्नानकरना—निद्रा, दाह (जलन), थकान, पसीना, खाज, खुजली और प्यासको नष्ट करता है। स्नान हृदय को हितकारी है; मैल दूर करने वाले उपायोंमें परमोत्तम है; समस्त इन्द्रियों को शोधन करता है; तन्द्रा (ऊँघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है। स्नान करने से चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, खून साफ़ होता है और अग्नि दीप्त होती है।" शीतल जलादि के सींचने से शरीर के बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसीसे मनुष्य की जठराग्नि प्रबल होती है। देखते हैं, कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो; लेकिन स्नान कर चुकते ही कुछ न कुछ अवश्य बढ़ जाती है।

चरक आदि ऋषियोंने "स्नान" की जैसी प्रशंसा की है, वास्तव में, स्नान करना वैसाही लाभदायक है; परन्तु जितनी बार पाखाने जाना या पेशाब करना उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्य के हक़में लाभदायक नहीं है। एक दिन में कईबार स्नान करने से, निस्सन्देह, अनेक रोग उत्पन्न होजाते हैं। यूनानी इलाज करने वाले भी बार बार स्नान करने को हानिकारक बताते हैं। "इला-जुलगुरबा" हिकमत का एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है,— "नहाना चाहें गर्म पानीसे हो या ठण्डे पानीसे पट्ठों को अवश्य

क्षीण करता है। गर्म पानीसे त्वचा (चमड़ा) और रगें ढीली होजाती हैं और ठण्डे पानी से रगों में शीतमयी सर्दी बढ़ जाती है। बहुत से हिन्दुओं को, जो सदा नहाते हैं, जवानी में गर्मी होनेसे, चाहें हानि कम भी मालुम होती हो; परन्तु जब वह जवानी को पार कर जाते हैं तब रगों और गुर्दे में निर्बलता के चिन्ह प्रकट होते हैं और वीर्य्य क्षीण हो जाता है। बाज़े हिन्दू कई बार नहाते हैं, दिशा जाने के पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनके शरीर को बहुत ही दुःखदायक है।"

"इलाजुलगुर्बा" के लेखकने जो कुछ लिखा है वह उस देशके लिये बिलकुल ठीक है जिस देश से यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देशके लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियों को नित्य स्नान करना ही लाभदायक है; किन्तु बारम्बार स्नान करना 'इलाजुलगुर्बा' के कर्त्ता के मतानुसार, बेशक, हानिकारक है। हमारे यहाँ मैथुन के बाद, आबजल, कन्द मूल, फल, दूध, पान और दवा सेवन करने के पीछे भी स्नान करना लिखा है; किन्तु यह भी ठीक नहीं है। धर्म्म-मत से चाहें स्नान स्वर्ग और मुक्ति का देनेवाला हो; किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये नुक़सान मन्द है। 'इलाजुल गुर्बा' में लिखा है—"भोजन कर चुकते ही और मैथुन के उपरान्त शीघ्रही नहाना हानि करता है।" भोजन करके स्नान करने को हमारे वैद्यक में भी बुरा लिखा है। मैथुन करने के पीछे बदन एक दम गर्म होजाता है। उस समय स्नान करना निस्सन्देह नुक़सान करेगा; इसी वजह से हकीमोंने मैथुन बाद, तत्काल ही स्नान करने की मनाही की है और यह बात हम भारतवासियोंके लिये भी ठीक है।

"इलाजुलगुर्बा" में लिखा है:—"ठण्डे पानी की अपेक्षा गुन-गुने पानी से नहाना उत्तम है। हवामें शीतल जलसे स्नान करना, विशेषकरके, सर्द मिज़ाजवाले को अवगुण करता है। कफके

स्वभाववाले को अधिक नहाना मना है। नजलेवालों, अतिसार रोगियों, लड़कों और बूढ़ों को शीतल जलसे नहाना विशेष हानि-कारक है।" हमारे आयुर्वेद में भी गर्मजलके स्नानको अच्छा लिखा है। भावमिश्र वैद्य अपने भावप्रकाशमें लिखते हैं :—
"गर्मजल के स्नान से बल बढ़ता है एवं वात और कफका नाश होता है।" हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी विद्वान वैद्य होगये हैं। उन्होंने लिखा है :—

**अशीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः।**
**एतद्वो मानवाः पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम् ॥**

"हे मनुष्यों! गर्मजल से स्नान करना, दूध पीना, जवान स्त्रीसे सम्भोग करना और घी वगैरः चिकने पदार्थों से बनाया हुआ थोड़ा भोजन करना,—ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी हैं।"

गर्म जल से स्नान करने में, इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि गर्म जल सिर पर न डाला जाय; क्योंकि सिर पर गर्म जल डालने से नेत्रों को नुक़सान पहुँचता है; किन्तु यदि वात और कफका कोप हो तो सिर पर गर्म जल डालने में हानि नहीं है। सुश्रुतजी लिखते हैं :—

**उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा।**
**शीतेन शिरसः स्नानम् चक्षुष्यमिति निर्द्दिशेत् ॥**

"गर्मजल सिरपर डालकर स्नान करना नेत्रों को सदा हानि-कारक है। शीतलजल सिर पर डाल कर स्नान करना आँखों को लाभदायक है।"

आजकल जबकि धातुकी क्षीणता से १०० में से ८० मनुष्यों का मिज़ाज गर्म रहता है शीतल जलसे स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर गर्मी की ऋतुमें तो शीतल जलसे ही स्नान करना परम

पथ्य है। जिनकी प्रकृति गर्म हो उन्हें सब ऋतुओंमें ही ठण्डे पानी से नहाना उचित है। शीतलजल के स्नान से अण्डवात (गर्मवादी), सोज़ाक, मृगी, उन्माद, रक्तपित्त, मूर्च्छा आदि रोगों में विशेष उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जलके स्नान से नुक़सान नज़र आता हो उन्हें गर्म जलसे ही नहाना चाहिये। गर्मी में दो बार और जाड़े में सिर्फ़ एक बार स्नान करना सब तरह के मिज़ाजवालों को हितकारी है।

मनुष्यको सदा साफ़ जल से स्नान करना चाहिये। मैले कुओं, सड़े हुए तालाबों या नदी के बिगड़े हुए जल में स्नान करना रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र, पापनाशिनी और मोक्षदायिनी हैं; तथापि उसका भी जल जब मैला हो तब उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियोंने लिखा है,—"वर्षा ऋतुमें सब नदियाँ स्त्रियों की भाँति रजस्वला होती हैं अतएव वर्षामें नदियों में स्नान न करे।" नदियाँ क्या रजस्वला होंगी! ऋषियोंने जो बात हम लोगों के हक़में अच्छी समझी है उसमें धर्म की पख़ लगा दी है। नदियों के रजस्वला होने का यही मतलब है कि वर्षा में समस्त नदियाँ चढ़ती हैं। उनमें स्थान स्थानका मैला, कूड़ा करकट, अनेक प्रकार के सर्प आदि विषैले जानवर बह आते हैं; जिससे नदियों का पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानी के ज़ोरसे मनुष्यों को रोग होने और कभी कभी उनकी जान जाने की भी सम्भावना होजाती है। बस यही कारण है, कि ऋषियोंने वर्षा में नदियों को रजस्वला कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है। चरक संहिता-सूत्रस्थान के २७ वें अध्याय में लिखा है:—

**वसुधाकीटसर्पाखुमलसंदूषितोदकाः।**
**वर्षाजलवहानद्यःसर्वदोषसमीरणाः॥**

"मिट्टी, कीड़े, साँप और चूहे आदिके मल (विष्ठा) से दूषित

जल, वर्षाकालमें, नदियों में मिलजाता है; इसवास्ते वर्षाकालीन सब नदियोंका जल समस्त रोगोंकी खान होता है।" सुश्रुत-संहिता-सूत्रस्थान के ४५ वें अध्याय में लिखा है :—

**कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथ प्रदूषितम्।**
**तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम्॥**
**योवगाहेत वर्षासु पिवेद्वापि नवं जलम्।**
**सबाह्याभ्यन्तरान्रोगान्प्राप्नुयात्क्षिप्रमेवतु**

"कीड़े, मूत्र, विष्टा (पाखाना), जानवरोंके अण्डे, लाशें, कोथ, घास, पात, और कूड़ा करकट वर्षा के जलमें मिले रहते हैं। वर्षाका नवीन जल गदला, मैला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जलको पीता है उसके शरीर में बाहर होनेवाले, फोड़े फुन्सी, नारु (बाला) आदि चमड़े के रोग होजाते हैं तथा उदर-विकार, अजीर्ण, ज्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही होजाते हैं।"

आजकल इन बातों पर कोई विरला ही ध्यान देता है। कलकत्ते में ही जहाँ की गङ्गा में घास, पात, सर्प आदि बह आने के सिवा हज़ारों मल्लाह गङ्गाकी छाती पर मलमूत्र त्याग करते हैं लोग, घोर वर्षा में भी, उसी गङ्गा में स्नान करते हैं। नतीजा यह निकलता है कि हज़ारों गङ्गास्नान करनेवाले दाद, खाज, खुजली आदि चर्म-रोगोंमें सड़ते दिखाई देते हैं। बुद्धिमान को चाहिये कि नदी, तालाब, कुआँ, बावड़ी या घर पर जहाँ स्नान करे साफ़ जलसे स्नान करे; क्योंकि जिस तरह मैले जलके पीने से रोग होते हैं उसी तरह मैले जलके स्नानसे भी अनेक बीमारियाँ होती हैं।

नहाने के समय सिर्फ़ दो लोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है। बदन को खूब मोटे कपड़े से रगड़ना और मलमल कर नहाना चाहिये; ताकि शरीर का मैल अच्छी तरह उतर जावे।

स्नान करके चटपट सूखे कपड़े से बदन पोंछलेना उचित है। अपनी गीली धोती से शरीर पोंछना उचित नहीं है। बदन पोंछ कर साफ़ धुले हुए कपड़े पहिनलेने चाहियें। इसतरह स्नान करने से कोई रोग नहीं होता।

## स्नान करना निषेध।

( नहाने की मनाही )

स्नानंज्वरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलार्तिषु।
आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम्॥

"बुख़ार, अतिसार, नेत्ररोग, कानके रोग, वायुरोग, पेट का अफारा, पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें। कसरत करके, स्त्रीप्रसङ्ग करके, या कहीं से आकर भी पसीनोंमें तत्काल स्नान करना रोगकारक है।

## अनुलेप।

स्नान करके मनुष्य को किसी न किसी तरहका लेप अवश्य करना चाहिये। इससे चित्त प्रसन्न होता है और शरीर की बदबू वग़ैरः नाश होजाती है। सुश्रुत कहते हैं:—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम्।
स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम्॥

"चन्दन वग़ैरः किसी तरहका भी लेप करनेसे सौभाग्य होता है, शरीर का रङ्ग सुन्दर होता है, प्रीति, ओज * और बल बढ़ता है

* रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ( वीर्य्य ) ये सात धातु हैं। इनके सार को 'ओज' कहते हैं। जैसे दूध में घी सार है वैसेही धातुओं में 'ओज' सार है।

तथा पसीना, थकाई, बदबू एवं विवर्णता,—इन सबका नाश होता है"।

भावमिश्र भी कहते हैं कि लेपन करने से प्यास, मूर्छा (बेहोशी), दुर्गन्ध, पसीना, दाह (जलन) वगैर: नाश होते हैं; सौभाग्य और तेज बढ़ता है; चमड़े का रङ्ग निखरता है तथा प्रीति, उत्साह और बल बढ़ता है। जिन लोगोंको स्नान करना मना है उनको लेपन करना भी मना है।

अब हम नीचे भावप्रकाशसे यह दिखलाते हैं कि कौनसी ऋतु में कौनसा लेप करना हितकारी है।

## ऋतु अनुसार लेपकी विधि।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में "केशर, चन्दन और काली-अगर",—इन तीनों को घिसकर लेप करना चाहिये; क्योंकि ये लेप गर्म है और वात कफ नाशक है।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मी के मौसम में "चन्दन, कपूर और सुगन्ध-वाला",—इन तीनोंका लेप करना चाहिये; क्योंकि ये चीज़ें सुग-न्धित और खूब शीतल हैं।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसात में "चन्दन, केशर और कस्तूरी" को घिसवाकर लेप करना उचित है; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है न शीतल है अर्थात् मातदिल है।

# अंजन लगाना।

ज कल अञ्जन लगानेकी चाल घटती जाती है। अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकार का ज़नाना शृङ्गार या आज कलके फ़ैशन के बख़िलाफ़ समझा जाता है। कोई कुछ ही क्यों न समझे; लेकिन सुर्मा लगानेसे

अनेक प्रकार के नेत्र-रोग, निस्सन्देह, नष्ट होजाते हैं। नियम पूर्व्वक सुर्मा लगाने से किसी प्रकार की आँखों की बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही चश्मा लगाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है। इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगानेसे नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य होजाते हैं। सिन्ध देशमें उत्पन्न हुआ "काला सुरमा" यदि शुद्ध भी न किया जाय तोभी उत्तम होता है। इसके लगाने से आँखों की जलन, खाज, और कीचड़ वग़ैरः आना नाश होजाता है। आँखों से जल बहना और उनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है। आँखें सुन्दर और रसीली हो जाती हैं। नेत्रों में हवा और धूप सहने की शक्ति आजाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता।

### अंजन लगाना मना।

रातमें जागा हुआ, वमन करनेवाला, जो भोजन कर चुका हो, ज्वर रोगी, और जिसने सिरसे स्नान किया हो,—उनको सुरमा लगाना नुक़सानमन्द है।

## नेत्र-रक्षक उपाय।

अञ्जन लगाना निस्सन्देह लाभदायक है; किन्तु ख़ाली अञ्जन ही लगाने से नेत्र-रक्षा नहीं हो सकती। जिन भूलोंके कारण से नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र-रोगोंके हेतु हैं बुद्धिमानों को उन से भी बचना परमावश्यक है; क्योंकि कारण के नाश हुए बिना कार्य्य का नाश होना असम्भव है। सुश्रुत-उत्तरतन्त्र में लिखा है:—"गर्मीसे तपते हुए शरीरसे एकाएक शीतल जलमें घुस जाने या धूप से तपते हुए सिरपर ठण्डापानी डालने—दूर की चीजें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें

सोने और रातको जागने या नींद आनेपर न सोने—अत्यन्त रोने या बहुत दिन तक रोने—रञ्ज या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—क्लेश सहने—चोट वग़ैरः लगजाने—अत्यन्त मैथुन यानी बहुत ही स्त्री प्रसङ्ग करने—सिरका, आरनाल नामक काँजी, खटाई, कुलथी और उड़द वग़ैरःके अधिक खाने—मल, मूत्र और अधोवायु आदि वेगों* के रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल यानी आंखों में धूल गिरने—अधिक धूपमें फिरने—आती हुई वमन यानी क़यके रोकने—अत्यन्त वमन ( उल्टी ) करने—किसी चीज़ की भाफ़ लेने या ज़हरीली चीज़ों की भाफ़ लेने—आँसुओं के रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ोंके देखने वग़ैरः वग़ैर कारणों से वात आदि दोष, कुपित होकर, अनेक प्रकार की आँखों की बीमारियाँ पैदा करते हैं।"

"भावप्रकाश"में ऊपर लिखे हुए कारणोंके सिवा "बहुत तेज़ सवारी पर चढ़ने से भी नेत्र-रोग होना लिखा है।" इलाजुल-गुर्बा में लिखा है:—"आँखों को भाँप, धूआँ और गन्दी पवन से बचाना चाहिये। ज़ियादः रोना, ज़ियादः मैथुन करना, और अधिक नशा करना भी नेत्रों को हानिकारक है। हमेशा सूक्ष्म वस्तुओंका देखना भी मना है।" इनके सिवाय बहुत महीन अक्षरों के लिखने पढ़ने, सिरको रूखा रखने यानी सिर पर तेल न लगाने, सन्ध्या समय पढ़ने, अति परिश्रम करने, दिमाग में अधिक सर्दी या गर्मी पहुंचने, लेटे लेटे गाने या पढ़ने लिखने, किरासिन तेल की रोशनी से पढ़ने लिखने वग़ैरः वग़ैरः कारणों से भी नेत्र-ज्योति मन्दी पड़ जाती है। उपरोक्त सब कारणोंको टालना नेत्र-रक्षा का पहिला उपाय है।

(२) हरी चीज़ें देखने से नेत्रों का तेज बढ़ता है: इसवास्ते

* वेग—अधोवायु, विष्ठा, मूत्र, जमाही, अश्रुपात, छींक, डकार, वमन, शुक्र, भूख, प्यास, श्वास और निद्रा ये तेरह शारीरिक वेग हैं इनके रोकनेसे अनेक प्रकारके रोग होते हैं।

बागों की सैर करना या दूसरी हरी हरी चीजें देखना आँखों के लिये लाभदायक है।

(३) ऋतु के अनुसार सिर पर चन्दन आदि का लेप करना भी फ़ायदेमन्द है। यही कारण है, कि ऋषियोंने चन्दन आदिके तिलक लगाने को भी धर्ममें दाख़िल कर दिया है।

(४) हर रोज़, दिनमें तीन दफ़े, ठण्डे जलसे मुँहको भर कर आँखों को ठण्डे पानीसे छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उतनी ही बार मुँह धोना और आँखोंमें शीतल जलके छपके देना भी आँखों के लिये मुफ़ीद है।

(५) मस्तकमें रोज़ तेल लगाना चाहिये; यदि रोज़ रोज़ न भी हो सके तो तीसरे चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये। विशेष कर, हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिरमें तेल लगाना उचित है। इस तरह तेल लगानेसे नेत्रोंका बहुत उपकार होता है।

(६) सिर पर "मक्खन" रखने और "मक्खन मिश्री" खानेसे भी नेत्रोंको बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश पूर्व-खण्ड में लिखा है :—

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत्।
वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम्॥

"दूधसे निकाला हुआ मक्खन—नेत्रोंको हितकारी, रक्तपित्त * नाशक, धातु पैदा करने वाला, बलदायक, अत्यन्त चिकना, मीठा, ग्राही और शीतल है।"

(७) पैरों को खूब धोकर साफ़ रखने, सदा जूता पहिनने और पैरोंमें तेलकी मालिश करने से आँखों को बहुत लाभ होता है।

---

* रक्तपित्त,—इस रोगमें अति मैथुन, अति परिश्रम और शोक आदि कारणों से पित्त कुपित होकर खूनको बिगाड़ देता है; तब खून अथवा रुधिर नाक, कान, नेत्र, मुख ऊपरके रास्तोंसे निकलता है या लिङ्ग, गुदा और योनि नीचेके रास्तों से निकलता है। और जब बहुत ही कुपित होता है, तब नीचे ऊपरके दोनों रास्तों और तमाम शरीरके छेदोंसे निकलता है।

इसमें आश्चर्य्य की कोई बात नहीं है। पाँव की दो मोटी मोटी नसें मस्तक में गई हैं और बहुत सी नसें आँखों तक पहुँची हैं ; इसीकारण से पाँवों में जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो सींची जाती हैं या जिन चीज़ों का लेप किया जाता है वह सब उन नसों के द्वारा आँखों में पहुँचती हैं।

(८) हमारे यहाँ भोजनके पहिले और पीछे, मल मूत्र त्याग कर, और सोते समय जो पैर धोनेकी चाल है वह आँखों के लिये लाभदायक समझ कर ही चलाई गयी है। दिनमें कई बार पैर धोने से आँखोंमें बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न होजाता है।

(९) त्रिफले ( हरड़, बहेड़ा, आमला ) के जलसे नेत्र धोनेसे आंखोंकी ज्योति मन्दी नहीं होती। त्रिफले के काढ़े से आंखें धोनेसे नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं।

(१०) नित्य आमलेको मल कर स्नान करने से आँखोंका तेज बढ़ता है।

(११) कालेतिलोंको पीस सिरमें मल कर स्नान करने से नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायुकी पीड़ा शान्त हो जाती है।

(१२) बुढ़ापेमें भेजेकी कमज़ोरी और अग्नि मन्द होने से भी अकसर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमान को चाहिये कि पहिले से ही ऐसे उपाय करता रहे कि दिमागी ताकत कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

(१३) महीने में एक दो बार किसी प्रकार की नस्य या सूँघनी सूँघ कर भेजेका मल निकालते रहने से भी आँखों को नुकसान नहीं पहुँचता।

(१४) "इलाजुलगुर्बा" में दिनमें कई बार सिरमें कंघी करना यानी बाल बहाना भी नेत्र-ज्योति के लिये उत्तम लिखा है। विशेष-कर बूढ़ोंके लिये तो बहुत ही उत्तम लिखा है।

(१५) हकीम शेखुलरईसने कहा है कि साफ़ पानीमें पैरना और उसमें आंखें खोलना भी लाभदायक है।

(१६) नाकके बाल उखाड़ने से नेत्र-ज्योति कमज़ोर होजाती है : इसवास्ते नाकके बाल कदापि न उखाड़ने चाहिये।

(१७) वृद्धवाग्भट्टने कहा है—"मलमूत्र अधोवायु आदि वेगों को जो नहीं रोकते, अञ्जन लगाने और नस्य सूंघने का जो यथा योग्य अभ्यास रखते हैं, क्रोध और शोकको जो त्याग देते हैं उन मनुष्यों को 'तिमिर' रोग नहीं होता।"

(१८) देशी तेलका दीपक जलाकर पढ़ने लिखनेसे आंखों को बहुत लाभ होता है; किन्तु मिट्टीके तेलका लैम्प वग़ैरः जलाकर पढ़ने लिखने से मनुष्य जवानी में ही अन्धा सा हो जाता है।

(१९) "वृद्धवाग्भट्ट" में 'घी' पीना भी नेत्रोंके लिये अच्छा लिखा है। वास्तवमें, घी नेत्रोंके लिये परम उपकारी है। भावप्रकाश में लिखा है :—

गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत्।
स्वादु पाककरं शीतं वात पित्त कफापहम्॥

"गायका घी, विशेष करके, आंखोंके लिये हितकारी है। वृष्य, अग्नि-प्रदीपक, पाकमें मधुर, शीतल तथा वात, पित्त और कफ़ नाशक है। अगर रोज़ रोज़ न बन पड़े तो कभी कभी तो गायका ताज़ा घी अवश्य ही पीना चाहिये।"

हमने ऊपर जितने नेत्र-रक्षाके उपाय लिखे हैं उनको ध्यान में रखना परमावश्यक है; मनुष्य शरीर में जितने अङ्ग हैं उनमें नेत्रही सर्वोत्तम अङ्ग है। किसीने बहुत ही ठीक कहा है,—"आंख है तो जहान है।" नेत्रों से ही जगत है; नेत्र न होने से जगत सूना है। वृद्ध वाग्भट्ट में लिखा है :—

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यै-

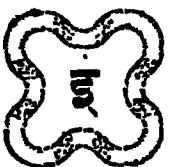
यत्नः कर्त्तव्यो जीविते यावदिच्छा।
व्यर्थोलोकोयं तुल्यरात्रिं दिवानां
पुँसामंधानां विद्यमानेपि वित्ते।

"मनुष्योंको जबतक जीनेकी इच्छा हो तबतक हमेशा नेत्रोंकी रक्षाके लिये कोशिश करते रहना चाहिये; क्योंकि अन्धा होजाने पर दिन रात बराबर हैं। अन्धोंको, धन होने पर भी, संसार वृथा है।

# कंघी करना।

कंघी करने यानी कंघे कंघी द्वारा बाल बढ़ाने से सिरका मैल और धूल वग़ैरः नष्ट हो जाती है। जो शौक़ीन अधिक बाल रखते हों उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये।

# दर्पनमें मुख देखना।

आदर्शालोकनं प्रोक्तं मांगल्यं कान्तिकारकम्।
पौष्टिकं बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम्॥

सका यही मतलब है कि शीशेमें मुख देखना मङ्गल रूप है; कान्तिकारक, पुष्टिकरता, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा दरिद्र को नाश करनेवाला है।

# कपड़े पहनना

मनुष्य को चाहिये कि अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहिने। मैले कपड़े पहिनने से अनेक रोग होजाते हैं। मैले और ग़लीज़ कपड़े वाले को कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सब जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती हैं। आदमी कुरूप मालुम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रकी निशानी है। हम यह नहीं कहते कि आप ख़ासा, मलमल, नैनसुख ही पहिनें। आप चाहें देशी रेज़ी के ही कपड़े पहनिये ; मगर उनको साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ निर्मल वस्त्र पहिनने से चित्त प्रसन्न रहता है, आरोग्यता बढ़ती है, जिल्दकी बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहिननेवाले से कोई घृणा नहीं करता। सब कोई उसे आदर से बिना सङ्कोच अपने पास बिठाते हैं। भावमिश्र वैद्य लिखते हैं कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्त्तिको देनेवाले हैं, स्त्री-इच्छा को प्रदीप्त करते हैं. उम्र को बढ़ाते हैं, आनन्द का उदय करते हैं, शोभा बढ़ाते हैं एवं शरीर के चमड़े को हितकारी, वशीकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

## मौसमके अनुसार कपड़े पहिनना।

अब आगे हम यह लिखते हैं कि मनुष्य को किस ऋतुमें कौनसा या किस रङ्गका वस्त्र पहिनना हितकारी है। भावप्रकाश में लिखा है :—

**कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैवच।**
**वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत्।**

मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते ।
तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघुशस्यते ॥
शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम् ।
नचोष्णं नचवा शीतंतत्तु वर्षासुधारयेत् ॥

मनुष्यको चाहिये कि शीतकाल में, रेशमी, ऊनी और लाल-कपड़े पहिने ; क्योंकि ये बादी और कफ को हरनेवाले हैं। गरमी के मौसम में, जोगिया रङ्ग के कपड़े पहिने ; क्योंकि ये पवित्र, शीतल और पित्त नाशक हैं। वर्षा ऋतुमें, सफ़ेद कपड़े पहिने ; क्योंकि ये सर्दी और धूप दोनों का निवारण करते हैं और शुभफलदायक हैं। सफ़ेद वस्त्र न गर्म होते हैं न शीतल अर्थात् मातदिल होते हैं।

वस्त्र, जहाँ तक बन पड़े, स्वदेशी ही पहिनने चाहियें। विदेशी वस्त्र जिन मसालों से तैयार होते हैं वह बहुत ही घृणा योग्य हैं। इसवास्ते विदेशी वस्त्रों से हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुक़सान पहुँचता है। विदेशी वस्त्रोंको पहिनकर हम देवी देवताओंकी पूजा उपासना भी नहीं कर सक्ते। आजकल अधिकाँश लोग बिलकुल अन्धे हो गये हैं। जान बूझ कर भी वलायती घृणित वस्त्रोंको पहिनते हैं। उन्हींको मन्दिरोंमें पहुँचाते हैं। उन्हींसे ठाकुरोंको पोशाक आदि तैयार कराते हैं। वलायती चीनीका ही चर्णामृत आदि बनाते हैं। शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज़ हो गये हैं और वह प्राचीन समयके अनुसार कभी परचा नहीं देते। अब भी समय है कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें।

जितनी समझदार और अक़्लमन्द क़ौमें इस पृथ्वीपर बसती हैं सभी अपने २ देश के बने हुए कपड़ों से अपनी लज्जा निवारण करती हैं। किन्तु यह हतभाग्य भारत ही ऐसा है जो अपनी लज्जा निवारणार्थ

भी पराये मुँहकी तरफ़ देखता है। आज यदि विदेशी लोग किसी भाँति नाराज़ हो जायँ तो भारत सन्तानों को शायद लज्जा निवारणार्थ पेड़ोंके पत्तों और छालोंसे ही फिर काम लेना पड़े। एशिया की प्रायः सभी कौमोंने आंखें खोल रक्खी हैं। जापानने अपना नाम जगत्में ऊँचा कर ही लिया है। उसका माल आजकल दुनियाके हर बाज़ारमें बिकता दिखायी देता है। रूस भी अपने घरको घर समझनेलगा है। पीनक बाज़ चीनकी भी पीनकउड़ गयी है। वह भी करवटें बदलने लगा है;किन्तु भारतवासी अभीतक गहर गम्भीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान जाने उनकी कुम्भकर्णीय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे? कब वे अपने हाथोंका बनाया हुआ माल काममें लावेंगे और कब विदेशी बाजारोंमें अपने देशका माल भेजकर गयी हुई—रूठीहुई—लक्ष्मीको लौटानेका उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रेज़ी भी अच्छी होती है; किन्तु परायी अद्धीकी मलमल भी निकम्मी होती है।

भारतवासी भाइयों! जिस दिन आप अपने देश की चीज़ें व्यवहार करने लगोगे, जिस दिन आप अपने देशके जुलाहोंका बुना हुआ या भारतवासियोंकी पूंजीसे सञ्चालित मिलोंका कपड़ा पहिनने लगोगे और बढ़िया बढ़िया कपड़ा आदि बनाकर विदेशी बाज़ारोंमें बेच सकोगे, उसी दिन भारतका और आपका सौभाग्य-सूर्य्य उदय होगा। जिस दिन आप मन्दिरोंमें देशी वस्त्र पहुँचाने लगोगे और स्वयं देशी वस्त्र पहिनकर पूजा उपासना करने लगोगे, उस दिन से ही लक्ष्मीपति कृष्णकी आप पर शुभ दृष्टि पड़ने लगेगी। रूठी हुई लक्ष्मी माता आपको प्यारसे गोदमें लेगी। आपके दुःख क्लेश, रोग, शोक और दरिद्र हवा हो जायँगे। इस समय आपके सिरपर न्यायशीला समदर्शी ब्रिटिश गवर्नमेण्टका हाथ है; यदि ऐसे सुख शान्तिके समय ही आप कुछ न सीखोगे, कुछ न करोगे तो

अब करोगे ? याद रक्खो गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पछताने के सिवा कुछ हाथ नहीं आता।

## फूलधारण करना।

ईश्वर ने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक से एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया, मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है। फूलों की अपूर्व्व सुन्दरता, मनोहर सुगन्ध आदि पर किस का मन मुग्ध नहीं होता ? फूल वह पदार्थ है जिसके दर्शन मात्र से देवता भी प्रसन्न होजाते हैं फिर भला मनुष्यों की कौन बात है। राजा महाराजा अमीर उमराव आदि फूलों की मालाएँ गुँथवा कर पहिनते हैं; फूलों के गुलदस्ते बनवाकर हाथों में रखते हैं; फूलों की शैय्या बनवाते हैं। रानी महारानी और धनिकों की स्त्रियाँ इनके गजरे हार आदि बनवाकर धारण करती हैं। फूलों की प्रशंसा में जगत् के सभी कवियोंने अपना थोड़ा बहुत अमूल्य समय अवश्यही खर्च किया है। हिन्दू, अहिन्दू, जैन, बौद्ध, ईसाई, मुसलमान आदि समस्त पृथ्वीके नरनारी इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्ध के सिवा फूलों के सूँघने, पहिनने और खाने से अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट होजाते हैं। भावमिश्र लिखते हैं :—

**सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारणं कान्तिकारकम्।**
**पापरक्षोग्रहहरं कामदं श्रीविवर्द्धनम्॥**

"सुगन्धित फूल पत्तों के पहिनने से कान्ति बढ़ती है; पाप

( रोग ) दूर होते हैं ; राक्षस और ग्रह आदि की पीड़ा नाश होती है ; कामाग्नि तेज़ होती है और लक्ष्मी बढ़ती है।" इसवास्ते हर मनुष्य को यथासामर्थ्य फूलों को व्यवहार में लाना उचित है। फूल बहुत प्रकार के होते हैं। नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वगैरः भी लिख देते हैं ; जिससे शौक़ीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनको ऋतु अनुसार काम में लावें और लाभ उठावें :—

# फूलोंके रूप और गुण।

## गुलाब।

दो प्रकार का होता है। एक देशी दूसरा परदेशी। देशी गुलाब में महासुगन्ध होती है। इसके फूल गुलाबी होते हैं और चैत वैशाख में आते हैं। परदेशी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल, गुलाबी, सफ़ेद और पीले भाँति भाँति के होते हैं। गुलाब शीतल, हृदय को प्रिय, ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक, हलका, वर्ण ( रंग ) को उत्तम करनेवाला, त्रिदोष और खून-विकार को नष्ट करता है।

## चमेली।

इसके फूल बहुत छोटे २ और कोमल पँखुरियोंके होते हैं। फूलों का रङ्ग सफ़ेद और पँखुरी के नीचे नोक पर कुछ कुछ लाली सी होती है। इसकी बन्द कलियाँ जब खिलती हैं तब परमानन्द देनेवाली मन्द मन्द सुगन्ध आती है। यह प्रायः चौमासे में बहुत खिलती है। इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है। चमेली तासीर में गर्म होती है। मस्तक-रोग, नेत्र-रोग, बादी, मुख-रोग और खून-विकारादि में इससे बहुत लाभ होता है।

## जुही ।

यह दो तरह की होती है। एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली। इसके फूल चमेली से मिलते हुए किन्तु कुछ छोटे होते हैं। फूलकी पँखुरियाँ सफ़ेद और महा-सुगन्धियुक्त होती हैं। पीली जुही की सुगन्ध के आगे तो गन्धराज भी मलिन जान पड़ता है। जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है; किन्तु पित्त, घाव, खून-विकार, मुख-रोग, दन्त-रोग, नेत्र-रोग, मस्तक-रोग और विष नाशक है।

## चम्पा ।

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं। सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है। चम्पा के वृक्ष मालवे में बहुत होते हैं। चम्पा मधुर, शीतल और विष, तथा कोड़े, मूत्रकृच्छ्र एवं खून-विकार आदि रोग नाशक है।

## मौलसरी ।

बँगला में इसे बकुल कहते हैं। इसके फूल सफेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं। उनमें महासुगन्ध आती है। फूलों के सूखने पर भी सुगन्ध कम नहीं होती। इसकी तासीर गर्म नहीं है।

## मोतिया ।

इसे संस्कृत में मल्लिका कहते हैं। इसका फूल सफ़ेद होता है। इसमें छः पँखुरिया होती हैं। खिलने पर इससे महासुगन्ध फैलती है। मोतिया तासीर में गर्म होता है; नेत्र रोग, मुख-रोग और कोढ़ आदि कितने ही रोगों को नाश करता है।

## केवड़ा ।

संस्कृत में इसे केतकी कहते हैं। केवड़ा हलका, मधुर और कफ-नाशक है। पीला केवड़ा गर्म और आंखों को हितकारी है। पत्तों के बीच में मोटी बालसी निकलती है। उसकी सुगन्ध बहुत

ही मनोहर और तेज़ होती है। उसी को केवड़े का फूल कहते हैं। पीली केतकी के फूल महासुगन्धित होते हैं। खुशबूके लिये ये समस्त जगत् में प्रसिद्ध हैं।

### माधवी।

इसे वसन्ती भी कहते हैं। इसके फूल चमेली के समान होते हैं। सुगन्ध का तो कहनाही क्या है; जिस बागमें माधवी होती है वह बाग का बागही सुगन्ध का भाण्डार बन जाता है।

### कमल।

तीन प्रकार का होता है। लाल, नीला, और सफ़ेद। तासीर में शीतल; वर्ण को उत्तम करनेवाला, रुधिर-विकार, फोड़ा, विष आदि रोगों का नाशक है। कमल गहरे और निर्मल जलके तालावों में पैदा होता है। पत्ते बड़े २ गोल और चिकने होते हैं जिन पर पानी की बूँद नहीं ठहरती।

---

## गहने पहनना

गहने या ज़ेवर पहिनने की चाल हिन्दुस्तानमें सब देशों से अधिक है। इसमें शक नहीं, कि गहने पहिननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अङ्गरेज भी छल्ले या सोनेकी जड़ाऊ अंगूठियाँ तो अवश्य ही पहिने रहते हैं; किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक़ जञ्जीर, तोड़े और कण्ठी वग़ैरः नहीं लटकाते। मेमें सोनेकी चूड़ियाँ और मोतियों की मालाएँ पहिनती हैं। पारसिनें भी हल्की हल्की सी सोने की चूड़ियाँ पहिनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा २ सोफ़ियानी ज़ेवर पहिनती हैं। जङ्गली क़ौमें चिरमिटी, पीतल और कौड़ियोंके

ही गहने पहिनती हैं। मतलब यह है, कि जहाँतक नज़र दौड़ाते हैं यही नज़र आता है कि समस्त पृथ्वी के निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहिनते हैं; लेकिन हिन्दुस्तान का नम्बर सब से बढ़ा हुआ है। जिसमें भी राजपूताना और युक्त प्रान्तका नम्बर सब से अव्वल है।

पुरुषों को स्त्रियों की माफ़िक़ गहने लादना अच्छा नहीं मालुम होता। बिना जड़ा या जड़ा हुआ सोनेका छल्ला अँगूठी पहिनना बुरा नहीं है। इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है। बालकोंको, आज-कल, आभूषण पहिनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक बात है। ऐसा कौनसा हफ्ता जाता है जिसमें गहनों के कारण बालकोंकी जान जाने की ख़बर किसी न किसी अख़बारमें न छपती हो। खैर, इन झगड़ों को छोड़कर हम यही दिखलाते हैं कि कौन २ सी धातु या कौन २ से रत्न मनुष्यों को लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं। भावप्रकाशमें लिखा है:—
"शरीर में दिल-पसन्द गहने पहिने। सोने के गहने पवित्र, सौभाग्य और सन्तोषदायक हैं। रत्न जटित यानी जवाहिरात से जड़े हुए गहने धारण करनेसे ग्रहों की पीड़ा, दुष्टों की नज़र और बुरे सुपनों का नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यतासे शान्ति मिलती है।"

माणिक, मोती, मूँगा, पन्ना, पुख़राज, हीरा, नीलम, गोमेद, और लहसुनिया,—ये नव रत्न कहलाते हैं। इनको सुनहरी ज़ेवरों में जड़वाकर यथा-स्थान पहिननेसे नवग्रहों की पीड़ा शान्त होती है; अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नों को बदन पर रखते हैं उन्हें ग्रह-पीड़ा नहीं होती। भावप्रकाश आदि प्राय: समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और शुक्रनीति में यह विषय विस्तार पूर्व्वक लिखा है।

**माणिक** को हिन्दी में चुन्नी, मानिक और लाल कहते हैं। यह लाल रंगका होता है। इसको सुवर्ण में जड़वा कर धारण करने से "सूर्य्य" की पीड़ा शान्त होती है।

**मोती** को संस्कृत में मुक्ता कहते हैं। यह सीप, शङ्ख, हाथी, सूअर, सर्प, मछली, मेंडक और बाँस से पैदा होता है; परन्तु आजकल मोती प्रायः सीप से ही निकाला जाता है। जो मोती तारों के समान चमकदार, चिकना, मोटा, बिना छेदवाला, चन्द्रमा के समान सफेद, निर्मल और तौलमें भारी हो वह मोती क़ीमती समझा जाता है। ऐसाही निर्दोष मोती खाने और पहिनने योग्य होता है। जो मोती रङ्ग में फीका, टेढ़ा मेढ़ा, चपटा, कुछ सुर्खी लिये हुए, मछलीकी आंखके समान, रूखा और ऊँचा नीचा होता है वह अच्छा नहीं होता। शुक्र नीति में लिखा है कि सिंहलद्वीप के वासी कृत्रिम मोती भी बनाते हैं; इसवास्ते परीक्षा करके मोती खरीदना चाहिये। मोतीको गर्म नमक या तेल मिले हुए पानी में रातभर रहने दे। सवेरे धानकी भूसी में डाल कर मले। यदि मोती नकली होगा तो धान की भूसी में मलने से उसका रंग मैला हो जायगा और यदि असली होगा तो कदापि मैला न होगा। मोतियों की माला आदि बनवाकर पहिनने से "चन्द्रमा" की पीड़ा शान्त होती है। मोती की भस्म भी बनाई जाती है। मोती भस्म राजयक्ष्मा, उरःक्षत में तो रामबाण का काम करती ही है; किन्तु बल वीर्य्य बढ़ाने में भी कम उपकारी नहीं समझी जाती।

**मूँगे** को संस्कृत भाषा में प्रवाल और लता-मणि आदि कहते हैं। मूँगे के वृक्ष समुद्र में होते हैं। जो मूँगा कुँदरू के फलके समान लाल, गोल, चिकना, चमकदार और बिना छेद-वाला होता है वही उत्तम होता है। जो मूँगा पीतल के समान, रंग में फीका, टेढ़ा मेढ़ा, बारीक छेदवाला, रूखा और कालासा होता है वह खराब होता है। ऐसा मूँगा खाने और पहिनने के योग्य नहीं होता। जो गुण ऊपर मोती-भस्म के लिख आये हैं वही गुण मूँगा-भस्म में भी होते हैं। मूँगा मङ्गल ग्रहको प्रिय है; इसवास्ते मूँगा धारण करने से "मङ्गल" की पीड़ा नहीं होती।

**पन्ना** रंगमें हरा होता है। इसे संस्कृत में मरकतमणि, हरितमणि और बुध-रत्न कहते हैं। मोर की पंखों के रंगवाला पन्ना 'बुध' की पीड़ा शान्त करने में हितकारी होता है। सेठ साहूकार और राजे महाराजे पन्ने के कण्ठे बनवाकर गलेमें पहिनते हैं।

**पुखराज** रंगमें पीला होता है। इसे संस्कृत में पुष्पराग, गुरु-रत्न और पीतमणि कहते हैं। सुवर्णकी सी झलकवाला, पीला पुखराज वृहस्पतिका प्यारा होता है। इसके पहिनने से गुरू अर्थात् "वृहस्पति" की पीड़ा शान्त होती है।

**नीलम** रंगमें नीला होता है। इसके पहिननेसे "शनि" की पीड़ा शान्त होती है।

**हीरा** चार भाँति का होता है:—सफेद, लाल, पीला और काला। सफेद हीरा सर्व सिद्धियों का दाता समझा जाता है और रसायन के काममें भी वही आता है। बहुत बड़ा, गोल, कान्तियुक्त, जिसमें रेखा या विन्दु न हों ऐसा हीरा उत्तम होता है। हीरेको "बज्र" भी कहते हैं। तारों की सी कान्तिवाला हीरा 'शुक्र' की प्रिय होता है। हीरा पहिननेसे शुक्र-पीड़ा शान्त होती है। धनी लोग हीरे की अँगूठियाँ बनवाकर पहिनते हैं। यह और भी कितने ही प्रकार के ज़ेवरों में जड़ा जाता है। हीरे की अँगूठियाँ दश दश हज़ार से भी अधिक मोल की देखी गयी हैं। हीरे को शोध और मार कर वैद्य लोग बड़े बड़े आदमियों को खिलाते हैं। शुक्राचार्य्यने कहा है कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो वह "हीरा" न पहिने।

**गोमेद** के धारण करनेसे "राहुकी" पीड़ा शान्त होती है। किसी क़दर पीलाई और ललाई लिये हुए गोमेद राहुका प्यारा होता है।

**लहसुनिये** को वैदूर्यमणि भी कहते हैं। लहसुनियेमें बिल्ली की सी आंखोंकी सी कान्ति होती है और कुछ लकीरें भी रहती हैं। इसके धारण करनेसे "केतुकी" पीड़ा शान्ति होती है।

रत्नोंमें "हीरा" सबसे श्रेष्ठ रत्न समझा जाता है। मूँगा और गोमेद नीच समझे जाते हैं। मोती और मूँगा लगातार बहुत दिन पहिने रहनेसे हीन हो जाते हैं। मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नको बुढ़ापा नहीं आता। रत्न-पारखी कहते हैं कि मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नपर खींचनेसे लोहे और पत्थरकी लकीर नहीं होती।

हमारे पश्चिमीय शिक्षा प्राप्त, नयी रोशनीके बाबू अवश्यही कहेंगे कि यह सब पोप-लीला है। पत्थर पहिननेसे भी कहीं पीड़ा शान्त हो सकती है और नवग्रहोंकी पीड़ा होती ही क्या चीज़ है। परन्तु उनको समझना चाहिये कि आजकलकी विद्या अधूरी है। बड़े २ खोजी और साइन्सवेत्ताओंको हमारे पूर्व्वजोंकी अनेक बातोंका पता अभी तक नहीं लगा है। थोड़े दिन पहिले, वे लोग हमारी जिन बातोंको व्यर्थ समझते थे अब वेही, धीरे धीरे, उनको मस्तक नवा कर किसी न किसी रूपमें मानते चले जाते हैं। हमने इन रत्नों की परीक्षा स्वयं पहिन कर बेशक नहीं की है; मगर जयपुरमें, जहाँ जौहरी अधिकता से रहते हैं, इस विषयकी खूब पूछ ताछ की थी। उन लोगोंका कहना है कि शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेके गुण लिखे हैं वे राई रत्ती सच हैं। हम लोग समय समय पर पीड़ा शान्त्यर्थ इनको पहिनते हैं और तत्काल ही फल पाते हैं।

खैर, कुछ भी हो जिनको ईश्वरने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो, वह इन्हें अवश्य पहिनें और परीक्षा करें। यदि कुछ भी न होगा तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न

रहेगा। जिन अँगरेज़ोंकी नक़ल हमारे बाबू लोग करते हैं वे स्वयं इन सब रत्नोंको ख़ूब ही खरीदते और पहिनते हैं।

---

# खड़ाऊं पहिनना।

जनके पहिले या पीछे खड़ाऊँ अवश्यही पहिननी चाहियें; क्योंकि इनसे पाँवोंके रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है। इनका पहिनना नेत्रोंको-हितकारी और उसका बढ़ानेवाला है।

---

# पाँवधोना।

न्दुस्तानमें भोजनके पहिले और भोजनके बाद पाँव धोनेंकी चाल है। बहुत लोग सोनेसे पहले भी पैर धो लेते हैं। यह चाल बहुत अच्छी और आरोग्यता बढ़ानेवाली है। इसमें शक नहीं, कि दिनमें दो चार बार शीतल जलसे नेत्र, मुख और पैर धोनेवालेको नेत्र रोग कम होते हैं। हम गर्म देशके रहनेवालोंको हमारे ऋषि मुनियोंके बनाये हुए नियम सर्वदा हितकारी हैं। अङ्गरेजोंकी नकल करना यानी उनकी तरह कोट पतलून और बूट धारण किये हुए ही भोजन करना हमलोगों को सर्वदा अहितकारी है। देखिये महर्षि सुश्रुत क्या लिखते हैं :—

**पाद प्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम्**
**चक्षुःप्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नंप्रीतिवर्द्धनम्**

"पैर धोनेसे पैरोंका मैल, पैरोंके रोग, और थकान दूर होती

है : आंखोंको सुख होता है ; बल बढ़ता है ; राचसों का नाश होता है और प्रीति होती है।" इसवास्ते सुख और आरोग्यता चाहनेवाले भोजनके आगे पीछेके सिवाय एक दो बार और भी शीतल जलसे पैर धोलिया करें। परीचा करके देखा है, कि सोते समय पैर धोलेनेसे सुख पूर्व्वक निद्रा आती है और दुःस्वपन नहीं आते।

---

# भोजन-विचार।

## आहारही हमारा प्राण-रक्षक है।

हम जो कुछ आहार करते हैं, उसे प्राणवायु लेजाकर आमाशय में पहुँचाती है। मीठे, खट्टे, खारी, कड़वे, चरपरे और कसैले छः रस होते हैं। इन रसोंमेंसे किसी प्रकारका रस हम क्यों न खावें, आमाशयमें जाकर वह मीठा और झागदार हो जाता है। फिर वही आहार, कुछ नीचे गिरकर, पाचकपित्त की गर्मीसे पककर खट्टा हो जाता है। पीछे, इस खट्टे आहारको नाभिमें रहनेवाली समानवायु ग्रहणीमें पहुँचा देती है। ग्रहणीमें कोठेकी अग्नि अर्थात् पाचक पित्त रूप अग्निसे आहार पचता है। पचते समय आहार—खाया हुआ पदार्थ—कटु होजाता है; किन्तु पीछे अग्नि बल से भली भाँति पचने पर मीठा और चिकना हो जाता है। इस

प्रकार पचे हुए आहारके सारको 'रस' कहते हैं। यह रसही भोजन का सूक्ष्म सार है। यह रस ही तेज स्वरूप है। सारहीन भाग मलद्रव कहलाता है। इसका जलीय भाग वस्ति—पेड़ू—में जाता है। इसेही मूत्र कहते हैं। जो शेष मल रहा उसको विष्टा या पाखाना कहते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है, कि जो कुछ हम खाते और पीते हैं उसके सार को "रस" कहते हैं। रस खिंच जाने के पीछे जो पदार्थ बच रहता है वह निकम्मा और सारहीन होता है। यह शेष बचा हुआ सारहीन पदार्थ कुछ पतला और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थ को मूत्र-वाहिनी—पेशाब के बहानेवाली—नस पेड़ू में ले जाकर, पेशाब की थैली में जमा कर देती है। अब जो गाढ़ा गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया, वह मला-शय—पाखाने की थैली—में जाकर पाखाना होजाता है। अपान-वायु जो एक प्रकार की वायु होती है पेशाब और पाखाने को मूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निकाल कर फेंक देती है।

रसको समान-वायु लेजाकर हृदयमें स्थापन करती है; क्योंकि रसका स्थान हृदय है। हृदयसे दश नाड़ियाँ नीचे, दश ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहारका सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ सम्पूर्ण धातुओंको पुष्ट करता, शरीरको बढ़ाता, धारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्निसे अध-कच्चा रहजाता है तो खट्टा या चरपरा हो जाता है। तब अनेक रोगों को पैदा करता है और विषके समान मनुष्यको मार भी डालता है।

यही जलरूप रस जब कलेजे और तिल्लीमें पहुँचता है तब रंजक-पित्तकी गर्मीसे खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीरमें रहता है। खून ही जीवका सर्वोत्तम आधार है। जिस तरह "रस" रुधिरके स्थानमें पहुँच कर रुधिर होजाता है; उसी तरह माँस-स्थानमें गया हुआ "रुधिर" माँस होजाता है। खून अपनी अग्निसे पककर और वायुसे गाढ़ा होकर माँस बन जाता है। इसी तरह

माँससे मेद—चरबी—बनजाती है; मेदसे हड्डी बनजाती है; हड्डी से मज्जा बन जाती है; अन्तमें मज्जासे वीर्य्य बन जाता है। इसी क्रमसे स्त्रियोंका आर्त्तव—मासिक रुधिर—बन जाता है। सुश्रुतजी कहते हैं:—

**तत्रैषाँ धातुनामन्नपानरसः प्रीणयिता।**
**रसजं पुरुषं विद्याद्रसरक्षेत्प्रयत्नतः॥**
**अन्नात्पानाच्च मतिमानाऽऽचाराच्चाऽप्यऽतंद्रितः॥**

"अन्नपानसे पैदा हुआ रस ही इन सब धातुओंके पोषण करनेवाला है। मनुष्य शरीरको रसही से पैदा हुआ समझो। इसवास्ते यत्न करके खाने पीने और आचार व्यवहारसे सावधान होकर बुद्धिमानको रसकी खूब रक्षा करनी चाहिये।"

आहारके अच्छी भाँति पचनेसे रस बनता है। रससे रक्त यानी खून बनता है; रक्तसे माँस बनता है; माँससे मेद—चरबी—बनती है; मेदसे अस्थि—हड्डी—बनती है; हड्डीसे मज्जा बनती है और मज्जासे शुक्र—वीर्य्य—बनता है। रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिन्तीमें सात हैं। इन सातों को धातु कहते हैं; क्योंकि यह स्वयं मनुष्यमें स्थित रहकर देहको धारण करते हैं। इनमें से किसी एकके बिना भी हमारी ज़िन्दगी क़ायम नहीं रह सकती। इनके क्षय होनेसे जीवका क्षय होता है। सुश्रुतने इन सातोंमें रुधिर—खून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती घटती भी रुधिरके ही आधीन मानी है। अँग्रेज़ी में भी कहते हैं कि "Blood is the life." यानी खूनही ज़िन्दगी है। भावप्रकाश में लिखा है:—

**जीवो वसति सर्वस्मिन देहे तत्र विशेषतः।**
**वीर्यरक्ते मलेयस्मिन क्षीणेयाति क्षयंक्षणात्॥**

"जीव सारे शरीरमें रहता है, विशेषकरके वीर्य्य, खून और मल में रहता है। जिस समय इनका नाश होता है उसी समय जीवका भी नाश होता है।" संक्षेप में, तात्पर्य्य यह है कि इन सातों धातुओंसे ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है। इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है। लेकिन खून, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन छः धातुओंकी पुष्टि 'रस' ( भोजनका सार ) से होती है। रस आहार से बनता है; अतः यह बात भलीभाँति सिद्ध होगयी कि "आहार" ही हमारा प्राण-रक्षक है।

# भोजन में सावधानी की ज़रूरत।

भोजन या आहार ही हमारा प्राण-रक्षक है। भोजनसे ही हमारी ज़िन्दगी है। भोजनसे ही देहकी पुष्टि होती है। भोजन ही शरीरको धारण करता है इसमें सन्देह करने की कोई बात नहीं है। सुश्रुत लिखते हैं :—

**आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः।**
**आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः॥**

"भोजन तृप्ति करनेवाला, तत्काल ताक़त लानेवाला, देहको धारण करनेवाला, आयु, तेज, उत्साह, स्मरण-शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है।" भावमिश्र भी लिखते हैं ;—"आहार से ही देहका पोषण होता है। इससे ही स्मृति, आयु, शक्ति, शरीरका वर्ण, उत्साह, धीरज और शोभा इनकी वृद्धि होती है।"

भोजन की इच्छा रोकने से शरीर टूटने लगता है; अरुचि उत्पन्न होती है; थकाईसी मालुम होती है; ऊँघ आती है; आँखें कमज़ोर होजाती हैं; धातुओंकी जीर्णता और बलका क्षय होता

है। साफ़ मालुम होता है कि खाने पीने बिना हम ज़िन्दा नहीं रह सक्ते। इसलिये भोजनके मामले में हमको बड़ी होशियारी से चलना चाहिये। भोजन सम्बन्धी हरेक नियम को दिलमें जमा लेना चाहिये।

( १ ) कुछ चीज़ें स्वभाव से ही हितकारी होती हैं उनके सेवन से हम को यथेष्ठ लाभ होता है।

( २ ) कुछ चीज़ें स्वभाव से ही अहितकारी यानी नुक़सान मन्द होती हैं उनके सेवन या अधिक सेवन करने से अनेक प्रकार के रोग होने का भय रहता है। उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिलकुल ही काम में न लाना चाहिये।

( ३ ) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो अमृतके समान गुणकारी होती है; किन्तु किसी दूसरी चीज़ के साथ मिलजानेसे ज़हर का काम करती हैं। उनको "संयोग विरुद्ध" कहते हैं। संयोग-विरुद्ध चीज़ों को कदापि एक साथ न खाना चाहिये; जैसे दूध मूली इत्यादि।

( ४ ) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो अकेली तो लाभदायक होती हैं; किन्तु दूसरी के साथ बराबर भाग में मिलजानेसे विषके समान होजाती हैं; जैसे शहद और घी। इनको जब मिलाकर खाना हो, तो बराबर न लेना चाहिये। एकको कम और दूसरी को अधिक लेना चाहिये।

(५) कुछ कर्म विरुद्ध चीजें अहितकारी होती हैं; जैसे काँसीके बरतनमें दस दिनतक रक्खा हुआ "घी" ख़राब होता है।

(६) अन्न फल आदि भी जो भारी और नुक़सानमन्द हों न खाने चाहियें; क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अध-कची रह जायगी उससे अजीर्ण, हैज़ा आदि भयङ्कर रोग होजायँगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७) भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सक्ते हैं; लेकिन जल

बिन कुछ दिन भी नहीं जी सक्ते। मैला जल पीनेसे हैज़ा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सक्ता है। इसवास्ते पानी हलका, शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये।

(८) रसोइया, घरके दूसरे आदमी, घरकी बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं। इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

(९) जिस धातुके बरतनमें जो पदार्थ खाना चाहिये उसके विरुद्ध दूसरे बरतनमें खानेसे भी वह बिगड़ जाता है और लाभके बदले हानि करता है। जैसे पीतलके बरतनमें खटाईके पदार्थ बिगड़ जाते हैं। बिगड़े हुए पदार्थोंके खानेसे वमन वग़ैरः रोग होने लगते हैं।

(१०) भोजन सम्बन्धी शास्त्रोक्त नियमोंपर भी ध्यान न रखनेसे अनेक रोग हो जाते हैं; जैसे, भूख लगनेपर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्द हो जाती है। भोजन करके तत्काल ही स्त्रीप्रसङ्ग करनेसे पेटमें दर्द होने लगता है या फ़ोते बढ़ जाते हैं। भूखमें भोजन न करके केवल जल द्वाराही पेट भर लेनेसे "जलोदर" रोग हो जाता है।

इस तरहकी और भी अनेक बातें हैं जिनमें ज़रा भी उलट फेर या भूल हो जानेसे मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता; वरन् इस दुर्लभ मनुष्य देहसे सदाके लिये छुटकारा ही पाजाता है। तब कौन ऐसा मूर्ख होगा जो जान बूझकर शरीर-रक्षाके मूल आधार "भोजन"के मामलेमें भूल या असावधानी करेगा? जिन बातोंको हमने यहाँ सँक्षेपसे लिखा है उन्हें आगे हम विस्तारसे लिखना बहुत ही ज़रूरी समझते हैं; क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौरसे समझा दी गयी है कि "भोजन"में सावधानीकी विशेष आवश्यकता है।

# स्वभावसे हितकारी पदार्थ।

( फायदेमन्द चीजें। )

| | | | |
|---|---|---|---|
| लाल चाँवल, | सैंधा नमक | बथुआ | तीतर |
| साँठी चाँवल | अनार | जीवन्ती | लवा |
| जौ | आमला | पोई | रोहू मछली |
| गेहूँ | दाख या अंगूर | परवल | निर्मल जल |
| मूँग | खजूर या छुहारा | जिमीकन्द | गायका दूध |
| मसूर | फालसे | कालाहिरन | गायका घी |
| अरहर | खिन्नी | लालहिरन | तिलका तेल |
| मीठा रस | बिजौरा नीबू | चित्रित हिरन | मिश्री |

हितकारीसे मतलब आरोग्य-जनकसे है। जिन चीज़ोंके नाम इस नक़्शेमें दिये हैं वे सबके लिये फ़ायदेमन्द हैं। इनके सेवनसे लाभके सिवाय हानिका खटका नहीं है। किन्तु यह नियम तन्दुरुस्तोंके लिये है बीमारोंको नहीं। तन्दुरुस्त आदमीको जो पदार्थ हितकारी है, बीमारको वही नुक़सानमन्द हो सक्ता है। यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं; किन्तु कितनेही रोगोंमें यही दूध और भात नुक़सानमन्द हैं। बादीके रोगोंमें भात और कफके रोगोंमें दूध अपथ्य है।

ऊपरके नक़्शेमें हम मीठे रसको हितकारी लिख आये हैं; अतएव उसकी कुछ तारीफ़ लिख देना भी ज़रूरी समझते हैं। मीठा, खट्टा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसैला ये छः रस पदार्थोंमें रहते हैं। इनमेंसे पहिला पहिला रस पीछे पीछेके रससे अधिक बल देनेवाला है। सब रसोंमें मीठा रस उत्तम है। मीठा रस— शीतल, धातु पैदा करनेवाला, चूचियोंमें दूध पैदा करनेवाला, बल देनेवाला, आंखोंको हितकारी, वात पित्तको नष्ट करनेवाला, पुष्टि करनेवाला कण्ठको शुद्ध करनेवाला और उम्र के लिये

हितकारी है; लेकिन ज़ियादा मीठा रस खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, मोटापन, कीड़े, प्रमेह, मेद, अग्निमन्दता और कफके रोग होते हैं।

## स्वभावसे अहितकारी पदार्थ।

( नुक़सानमन्द चीज़ें )

फलीवाले अनाजोंमें उड़द, ऋतुओंमें गर्मीकी ऋतु, नमकोंमें खारीनमक, फलोंमें बड़हल, सागोंमें सरसोंका साग, दूधोंमें भेड़का दूध, तेलोंमें कुसूमका तेल और मिठाइयोंमें राब, ये सब चीज़ें मनुष्योंको स्वभावसे ही नुक़सानमन्द होती हैं।

## संयोग विरुद्ध पदार्थ।

( मिलनेसे नुक़सानमन्द )

| | | |
|---|---|---|
| दूध और बेलफल | दूध और मूली | शहद और बड़हल |
| दूध और तोरई | दूध और मछली | शहद और मूली |
| दूध और टैंटी | दूध और बड़हल | शराब और खीर |
| दूध और नीबू | दूध और केला | खिचड़ी और खीर |
| दूध और नमक | दूध और सत्तू | मछली और गुड़ |
| दूध और कुलथी | दही और केला | छाछ और केला |
| दूध और तिलकुट | दही और बड़हल | बड़हल और केला |
| दूध और दही | दही और गर्मपदार्थ | उड़दकीदाल और बड़हल |
| दूध और तेल | शहद और गर्मजल | |
| दूध और पिट्ठी | शहद और मछली | घी और बड़हल |
| दूध और सूखेसाग | शहद और गर्मपदार्थ | दूध और सूअरका |
| दूध और जामुन | शहदऔर वर्षाकाजल | माँस इत्यादि |

ऊपर जो नक़शा दिया है उसमें संयोग-विरुद्ध पदार्थोंके जोड़े दिये हैं। ये पदार्थ एक दूसरेसे मिलकर विषके समान हो जाते

हैं। दूधके साथ नमक विरुद्ध हो जाता है; दूधके साथ मछली विरुद्ध हो जाती है; शहद और गर्मजल मिलनेसे विरुद्ध हो जाते हैं। इसवास्ते चतुर मनुष्य इन चीज़ोंको मिलाकर या एक ही समय न खावे।

## कर्मविरुद्ध पदार्थ।

सरसोंके तेल या किसी तरहके तेलमें भूनकर कबूतरका माँस न खाना चाहिये। काँसीके बरतनमें दश दिनतक रक्खा हुआ "घी" न खाना चाहिये। "शहद" गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ अथवा गर्मीके मौसममें न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

## मानविरुद्ध पदार्थ॥

चतुर मनुष्यको चाहिये कि शहद और जल तथा शहद और घी, बराबर २ तोलमें मिलाकर न खाय; घी और चरबी, तेल और चरबी तथा और किसी तरहकी दो चिकनाइयोंको भी बराबर २ मिलाकर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि, जल और कोई चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर बराबर मिलाकर न खाय। विशेष करके घी तेल वगैरः चिकनी चीज़ों और शहदके साथ वर्षाका जल न पीवे।

# अनाजोंका वर्णन॥

### चाँवल।

चाँवल बहुत प्रकारके होते हैं। उन सबका वर्णन करनेसे ग्रन्थ बढ़जानेका भय है; इसवास्ते हम यहाँ सिर्फ दो प्रकारके

चाँवलोंका वर्णन करते हैं। एक शाली चाँवल दूसरे साँठी चाँवल।

## शाली चाँवल।

शाली चाँवल हेमन्त ऋतुमें पैदा होते हैं। इनपर भूसी नहीं होती और यह सफ़ेद होते हैं। ये मीठे, चिकने, बलदायक, रुके हुए मलको निकालनेवाले, कसैले, रुचि करनेवाले, स्वरको उत्तम करनेवाले, वीर्यको बढ़ानेवाले, शरीरको पुष्ट करनेवाले, कुछ कुछ बादी और कफ करनेवाले, शीतल, पित्तकारक और पेशाव बढ़ानेवाले होते हैं।

## साँठी चाँवल।

जो चाँवल बालमें ही पक जाते हैं उनको साँठी चाँवल कहते हैं। ये चाँवल शीतल, हलके, मलको बाँधनेवाले, बादी और पित्तको शान्त करनेवाले और शाली चाँवलोंके समान गुणदायक होते हैं। सब चाँवलों में सांठी चाँवल उत्तम, हलके, चिकने, त्रिदोष नाशक, मीठे, कोमल, ग्राही, बलदायक और ज्वरको नष्ट करनेवाले हैं।

## जौ।

कसैले, मधुर, शीतल, लेखन, कोमल, रूखे, बुद्धि और अग्निको बढ़ानेवाले, अभिष्यन्दी, स्वरको उत्तम करनेवाले, बलकारक, भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले ; चमड़े के रोग, कफ, पित्त, मेद पीनस, दमा, खाँसी, उरुस्तम्भ, खून-विकार और प्यासको नाश करनेवाले हैं।

## गेहूँ।

मीठे, शीतल, वात तथा पित्त नाशक, वीर्य बढ़ानेवाले, बल-दायक, चिकने, दस्तावर, जीवनरूप, पुष्टिकारक और रुचिकारक

होते हैं। नये गेहूँ कफकारक होते हैं; परन्तु पुराने गेहूँ कफ-कारक नहीं होते। मथुरा आगरे दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं वे मधूली गेहूँ कहलाते हैं। मधूली गेहूँ शीतल, चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके, वीर्य बढ़ानेवाले, पुष्टिदायक और पथ्य होते हैं।

## मूँग।

रूखे, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, शीतल, स्वादु, थोड़ी बादी करनेवाले, आँखोंके लिये हितकारी और बुखारको नाश करते हैं। सुश्रुत और चरक हरे मूँगमें अधिक गुण लिखते हैं।

## उड़द।

हिन्दीमें इसे उड़द और उर्द कहते हैं। संस्कृतमें माष और बङ्गलामें माष-कलाय कहते हैं। उड़द—भारी, पाकमें मधुर, चिकना, रुचि करनेवाला, वातनाशक, तृप्तिकारक, बलदायक, वीर्य बढ़ानेवाला, अत्यन्त पुष्टि कारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक कफकारक और पित्तकारक है। उड़द, दही, मछली और बैंगन, ये चारों कफ और पित्तको बढ़ानेवाले हैं।

## मोठ।

बङ्गला भाषामें इसे वन-मूँग कहते हैं। यह वातकारक, ग्राही, कफ तथा पित्त नाशक, हलकी, अग्निको जीतनेवाली, कीड़े पैदाकरनेवाली और बुखारको नाश करनेवाली है।

## मसूर।

पाकमें मधुर, ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी, बादी करनेवाली है, किन्तु कफ, पित्त, खून-विकार और बुखारको नाश करनेवाली है।

## अरहर ।

कसैली, रूखी, मधुर, शीतल, हलकी, ग्राही, बादी करनेवाली, रङ्गको उत्तम करनेवाली, पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाली है।

## चना ।

शीतल, रूखा, हलका, कसैला, विष्टम्भी, बादी करनेवाला, पित्त खून, कफ और बुखारको नाश करनेवाला है। तेलमें आगपर भुने हुए चनोंमें भी यही गुण हैं। गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचिकारक होते हैं। सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़को कुपित करनेवाले होते हैं।

## मटर ।

मधुर, पाकमें भी मधुर और शीतल होते हैं।

## तिल ।

स्वादिष्ठ, चिकने, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाले, बलदायक, बालोंको उत्तम करनेवाले, छूनेमें शीतल, चमड़े को हितकारी, दूध बढ़ानेवाले, घाव में हित करनेवाले, पेशाब को थोड़ा करनेवाले, ग्राही, बादी करनेवाले, अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं। सफ़ेद तिल मध्यम हैं।

## सरसों ।

चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण, गर्म, कफ और बादी नाश करनेवाली, खून, पित्त और अग्निको बढ़ानेवाली ; खुजली, कोढ़ और कोड़ोंको नाश करनेवाली है। जो गुण लाल सरसों में हैं वही सफ़ेद सरसों में हैं ; परन्तु सफ़ेद सरसों उत्तम होती है।

## राई ।

कफ तथा पित्तनाशक, तीक्ष्ण, गरम, रक्तपित्त करने वाली ; कुछ

रूखी, अग्निको दीपन करनेवाली, खुजली, कोढ़ और कोठे के कीड़ों को नाश करनेवाली है।

## अनाज सम्बन्धी नियम।

सभी नये अनाज मीठे, भारी और कफकारक होते हैं। एक वर्ष के पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं। जौ, गेहूँ, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं; लेकिन दो वर्ष से ऊपरके पुराने, रसहीन, रूखे और गुणकारक नहीं होते। नवीन जौ, गेहूँ, उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगोंके लिये अच्छे होते हैं; लेकिन पथ्य भोजन करनेवालों को पुराने ही अच्छे होते हैं।

# शाक वर्णन

## पत्तोंके साग।

### बथुआ।

अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक, हलका और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोष को नाश करनेवाला है।

### चौलाई।

हलकी, शीतल, रूखी, मलमूत्र निकालनेवाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त, कफ, तथा खून-विकार नाशक है। जल-चौलाई कड़वी और हलकी होती है। यह खून विकार, पित्त और वातनाशक है।

### पालक।

पालकका साग—शीतल, कफकारक, दस्तावर, भारी, मद, श्वास, पित्त और खून-विकार आदि नाशक है।

## कुल्फा ।

हिन्दीमें इसे नोनिया भी कहते हैं। यह रूखा, भारी, बादी, कफनाशक, अग्निदीपक, स्वादमें खारा और खट्टा, बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है।

## चूका ।

बहुत खट्टा, स्वाद, वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला, रुचिकारी, पचनेमें अत्यन्त हलका होता है। बैंगन के साथ खानेसे अत्यन्त रुचिकारी है।

## मूली ।

मूलीके ताज़ा पत्तोंका साग—पाचक, हलका, रुचिकारक और गर्म है। तेलमें भुना हुआ शाक—त्रिदोषनाशक है। बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करनेवाला है।

## थूहर ।

थूहरके पत्तोंका साग—चरपरा, अग्निदीपक, रोचक, अफारा, वायुगोला, सूजन, अष्ठीलिका और पेटके दूसरे रोग नाश करनेवाला है।

## गोभी ।

गोभीके पतोंका साग—कोढ़, प्रमेह, खून-विकार, मूत्रकृच्छ्र, और ज्वरनाशक तथा हलका है।

## चना ।

चनेका साग—रुचिकारक, दुर्जर, कफ और बादी करनेवाला, खट्टा, विष्टम्भकारक, पित नाश करनेवाला और दाँतोंकी सूजन दूर करनेवाला है।

### सरसों।

सरसोंके पत्तोंका साग—चरपरा, पेशाव और पाखानेको बहुत करनेवाला, भारी, पाकमें खट्टा, विदाही, गरम, रूखा, त्रिदोष नाशक, खारी, नमकीन, स्वाद और सब सागोंमें निन्दित यानी बुरा है।

## फूलोंके साग।

### केलेका फूल।

चिकना, मीठा, भारी, शीतल और कसैला है। वादी, पित्त, रक्त-पित्त और क्षय रोगको नाश करता है।

### सहँजनेका फूल।

इसका साग चरपरा, तीक्ष्ण, गरम, नसोंमें सूजन करनेवाला, कीड़े, वादी, नासूर, तिल्ली और गोलेको नाश करनेवाला है।

### सेमरका फूल।

इसका साग यदि घी और सेंधानोन डालकर पकाया जाय तो दुःसाध्य प्रदरको भी नाश करता है। यह रस और पाकमें मीठा, कसैला, शीतल, भारी, ग्राही, वादी करनेवाला, कफ और पित्तको नाशकरनेवाला है।

## फलोंके साग।

### पेठा।

इसे संस्कृतमें कुष्माण्ड कहते हैं। यह पुष्टिकारक, वीर्य्यवर्द्धक और भारी है तथा पित्त, खूनविकार और वातनाशक है। कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है; किन्तु स्वादु, खारी, अग्निदीपक, हलका,

वस्ति (मूत्राशय) को शोधनेवाला, मृगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा सब दोषों को जीतनेवाला है।

## ककड़ी ।

कच्ची ककड़ी—शीतल, रूखी, ग्राही, मधुर, भारी, रुचिकारी और पित्तनाशक है। पकीककड़ी—प्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्त कारक है।

## चचेंड़ा ।

बादी और पित्त नाशक है; बलदायक, पथ्य और रुचिकारक है; शोष-रोगी को अत्यन्त हितकारी है; लेकिन परवलसे गुणमें कुछ कम है।

## करेला ।

शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका, कड़वा है; बादी नहीं करता और बुख़ार, पित्त, कफ, ख़ूनविकार, पीलिया, प्रमेह और कीड़ोंको नाश करनेवाला है।

## नेनुआ ।

नेनुआको घीयातोरई भी कहते हैं। यह चिकनी होती है तथा रक्तपित्त और बादीको नाश करती है।

## तोरई ।

शीतल. मीठी, कफ और बादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्निदीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ों को नाश करती है।

## परवल ।

पाचक, हृदयको हितकारी, वीर्यवर्द्धक, हलका, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना और गर्म है। खाँसी, ख़ूनविकार, बुख़ार, त्रिदोष और कीड़ोंको नाश करता है। परवल की डण्डी—कफ नाशक है। परवलके पत्ते पित्त नाशक और फल त्रिदोष नाशक होते हैं।

## सेम।

शीतल, भारी बलदायक, दाहकारक और वात तथा पित्त नाशक होती है।

## बैंगन।

हिन्दीमें इसे भाँटाभी कहते हैं। बैंगन—मीठा, तीक्ष्ण और गर्म है किन्तु पित्तकारक नहीं है; अग्निदीपन करनेवाला, वीर्य बढ़ानेवाला, हलका है; बुखार, वादी और कफको नाश करनेवाला है। छोटे बैंगन—कफ और पित्त नाशक हैं। बड़े बैंगन—पित्तकारक और हलके हैं। बैंगन का भर्त्ता—कुछ कुछ पित्तकारक, हलका, अग्नि दीपन करनेवाला है; कफ, मेद, वादी और आम को नाश करता है। एक तरहके बैंगन मुर्गेके अण्डेके माफिक होते हैं। यह बैंगन काले बैंगनों से गुणमें कम हैं लेकिन बवासीर रोगमें विशेष हितकारी हैं।

## टिंडे या ढेंढस।

रुचिकारक, दस्तावर, बहुत शीतल, वातकारक, रूखे और पेशाब बढ़ानेवाले हैं। पित्त, कफ और पथरी रोगको नाश करते हैं।

## ककोड़ा।

मलनाशक, अग्निदीपन करनेवाला, कोढ़, जीमिचलाना, अरुचि खाँसी, श्वास और बुखारको नाश करता है।

# कन्द-शाक।

## जिमीकन्द।

अग्निको दीपन करनेवाला, रूखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चरपरा, विष्टम्भी, रुचिकारी और हलका है। बवासीर और कफको

नाश करता है। विशेष करके बवासीर रोगमें पथ्य है। तिल्ली और गोलेको भी नाश करता है। कन्दोंके जितने साग होते हैं उनमें ज़िमीकन्द यानी सूरन ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो उनको ज़िमीकन्द खाना अच्छा नहीं है।

## आलू।

शीतल, विष्टंभी, मीठा, भारी, मलमूत्र करनेवाला, रूखा, दुर्जर, बलदायक, वीर्यवर्द्धक, कुछ अग्नि वर्द्धक, रक्तपित्त नाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है। रतालू वगैरःके गुण भी ऐसेही जानने चाहियें।

## अरुई।

इसे घुइयाँ भी कहते हैं। घुइयाँ—बलदायक, चिकनी, भारी, हृदय रोग तथा कफको नाश करनेवाली किन्तु विष्टंभी है। तेलमें भूनी हुई घुइयाँ अत्यन्त रुचिकारी होती हैं।

## मूली।

मूली दो प्रकारकी होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी, गर्म, रुचिकारक, हलकी, पाचक, त्रिदोष नाशक, स्वरको उत्तम करनेवाली; ज्वर, श्वास, नाकके रोग, कण्ठ-रोग, और नेत्र-रोग नाशक है। बड़ी मूली रूखी, गर्म, भारी, त्रिदोषको उत्पन्न करनेवाली होती है। यही बड़ी मूली यदि तेलमें पकाई जाय तो त्रिदोष-नाशक हो जाती है।

## गाजर।

मीठी, तीक्ष्ण, कड़वी, गर्म, अग्निको दीपन करनेवाली, हलकी और ग्राही है। रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादीको नाश करनेवाली है।

### कसेरू ।

शीतल, मीठा, कसैला, भारी, ग्राही*, वीर्यवर्द्धक,वात, कफ और अरुचि करनेवाला तथा दूध बढ़ानेवाला है। पित्त, खूनविकार, दाह और नेत्र-रोग नाशक है।

# फलोंका वर्णन

### आम ।

आम जगतमें प्रसिद्ध है। इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है। हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायतसे पैदा होता है। लाख २ धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्माको जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत फल पैदा किया। यहाँ से आम जहाज़ों द्वारा वलायत तक जाता है। आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता। इसको बहुत दिन-तक रखनेको लोगोंने एक बहुतही अच्छी तरकीब निकाली है। आम के मुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं। फिर एक साफ़ टीनके कनस्तर या काँच के बड़े बरतन में शहद भर कर उसीमें आमों को डुबो देते हैं। ऊपर से बरतनका मुख बन्द कर देते हैं। इस तरह रक्खा हुआ आम महीनों बाद जैसे का तैसा निकलता है। अगर यह तरकीब न निकलती तो वलायत तक आमों का पहुँचना मुशकिल था ; क्योंकि सुएज़ नहर की राहसे भी जहाज़ १५ दिनसे पहिले वलायत नहीं पहुँचते। जो आजकल आमोंको रखते हैं और देशदेशान्तरों में इनका चलान करते हैं उनको खूब नफ़ा होता है। आम जैसे फ़लको सारी दुनिया तरसती है। संस्कृत में आमके आम्र, रसाल, पिक-वल्लभ, फलश्रेष्ठ, स्त्री-प्रिय, वसन्त-दूत और नृप-प्रिय आदि बहुत से नाम हैं।

---

*नोट—ग्राही, दीपन, पाचन, लेखन, आदि शब्दों का अर्थ इस पुस्तककी अन्तमें अकार आदि क्रम से देखिये।

## कच्चा आम ।

कच्चे आमको कैरी या कच्ची अमियाँभी कहते हैं। यह कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात और पित्तको करनेवाली है। बड़ा और बिना पका आम खट्टा, रूखा, त्रिदोष और खूनफिसाद करनेवाला होता है।

## पका आम ।

मीठा, वीर्यवर्द्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक, हृदयको प्यारा, वर्णको उत्तम करनेवाला और शीतल है; पित्तकारक नहीं है। कसैले रसवाला आम—कफ, अग्नि और वीर्य को बढ़ाता है। यही आम अगर दरख्त पर पका हो तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा और कुछ कुछ पित्तको कुपित करता है।

## कलमी आम ।

क़लमी आमको हिन्दीमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्र कहते हैं। यह आम कसैला, स्वादिस्ठ, स्वच्छ, शीतल, भारी, ग्राही और रूखा होता है। दस्तक़ब्ज़, अफ़ारा और बादी करता है; लेकिन कफ और पित्तको नष्ट करता है।

## कोशम्भ आम ।

कोशम्भ आम या कोशाम्र जङ्गली आमको कहते हैं। इसके दरख्त आमकेही समान होते हैं किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं। इस आमका कच्चा फल—ग्राही, वातनाशक, खट्टा, गरम, भारी और पित्तकारी होता है; लेकिन पका फल अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारक, हलका, गरम होता है और कफ तथा बादीको नाश करता है।

## आमका रस ।

बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदयको अप्रिय, तृप्ति

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ बढ़ानेवाला है। दूधके साथ यदि आम खाया जाता है तो वह बादी और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्य्यवर्द्धक होता है : स्वादमें बहुत ही अच्छा, मीठा और तासीरमें शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है।

## अमचूर

कच्चे आमके ऊपरका छिलका छील कर फेंक देते हैं। गूदेकी फाँकेंसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं। इन सूखे हुए आमके टुकड़ों को अमचूर कहते हैं। अमचूर—खट्टा, कसैला, स्वादिष्ठ, दस्तावर, और कफ तथा बादीको जीतनेवाला होता है। अमचूर की खटाई देनेसे बहुतसी तरकारियाँ खूबही मज़ेदार बनजाती हैं। दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंसे बढ़िया, साफ़ और सफ़ेद होता है।

## अमावट।

पके हुए आमोंका रस निकालकर, कपड़े पर डाल कर, सुखा लेते हैं। ज्यों ज्यों रस सूखता है त्यों त्यों उसपर फिर रस डालते हैं। इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सी जमजाती है ; तब खूब सुखाकर उसे अच्छे बरतनमें रख देते हैं। इसीको अमावट या आम्रावत कहते हैं। अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण हलका, प्यास, वमन और पित्तको नाश करनेवाला है।

## आमका फूल।

आमके मौर होता है उसेही फूल भी कहते हैं। यह मौर—रुचिकारी, ग्राही, वातकारक है ; अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रुधिर को नाश करता है।

## आमकी गुठली।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसैली, कुछ खट्टी

और मीठी होती है। वमन, अतिसार और हृदयकी जलनको नाश करती है।

## आमके नये पत्ते।

ये रुचिकारक, कफ और पित्तको नाश करनेवाले और मङ्गल-रूप होते हैं। ये उत्सवोँ पर डोरियों में पिरोकर घरके दरवाज़ों पर लटकाये जाते हैं। इनके देखनेसेही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

## आमका अचार।

आमके कितने ही प्रकारके अचार, अचारी, और मुरब्बे आदि तैयार किये जाते हैं। पके आमोंके रससे "आम्रपाक" नामका बहुत ही मज़ेदार, पुष्टिदायक और बलवर्द्धक पाक तैयार किया जाता है। आम्रपाक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें लिखी है।

## अधिक आमखानेसे हानि।

अत्यन्त आम खानेसे—मन्दाग्नि, विषमज्वर, खूनविकार, दस्त-कब्ज़ और आँखोंके रोग होते हैं; इसलिये बहुत आम न खाने चाहिये। ज़ियादःतर दोष खट्टे आम में होते हैं; मीठे आममें नहीं।

## आमके दोष दूर करनेका उपाय।

अगर किसीने बहुत आम खाये हों तो वह सोंठको पानीके साथ खावे या ज़ीरा कालेनोनके साथ खावे; तब आमका दोष दूर हो जायगा।

## कटहर।

इसका कच्चा फल—ग्राही, वातकारक, कसैला, भारी, दाह-कारक, मधुर, बलदायक, कफ और मेद को बढ़ानेवाला है।

## बड़हल।

इसका पक्का फल—मीठा, खट्टा, वात तथा पित्तनाशक, कफ तथा अग्नि को करनेवाला, रुचिकारक और वीर्यवर्द्धक है।

## केला

मीठा, शीतल, ग्राही, भारी और चिकना होता है: कफ, पित्त, रक्तविकार, दाह, घाव, क्षयरोग और बादी को नाश करता है।

पका केला—स्वादिष्ठ, शीतल, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, रुचिकारक मांस बढ़ानेवाला है; भूख, प्यास, आँखोंके रोग और प्रमेहको नाश करता है।

## कचरियाँ

कचरियोंको सेंध और फूट भी कहते हैं। कच्ची कचरियाँ—मीठी, रूखी, भारी, पित्त और कफनाशक तथा ग्राही लेकिन गरम नहीं होतीं। पकी कचरियाँ गरम और पित्त करनेवाली होती हैं।

## नारियल

इसका फल—शीतल, दुर्जर, मूत्राशयको शोधनेवाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्तविकार तथा दाहको नाश करनेवाला है। कोमल नारियल का फल विशेष करके पित्तज्वर और पित्तके दोषों को नष्ट करता है।

नारियल पुराना—भारी, पित्तकारक, विदाही और विष्ठंभी है।

नारियल का पानी—शीतल, हृदय को प्रिय, अग्निदीपक, वीर्यवर्द्धक, हलका, प्यास और पित्तको नाशकरनेवाला, मीठा और मूत्राशय को शुद्ध करनेवाला है।

## दाख अंगूर और किशमिश

कच्चा अँगूर—हीनगुण और भारी है। खट्टा अँगूर—रक्तपित्त करनेवाला है। पका हुआ अँगूर या पकी दाख—दस्तावर, शीतल, आंखों को हितकारी, धातु पुष्ट करनेवाली और भारी है। यह प्यास, ज्वर, श्वास, उलटी होना, वातरक्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, मोह, दाह, शोष और मदात्यय को नाश करती है। गायके थनके

माफ़िक़ दाख—वीर्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाली होती है। किशमिश—वीर्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नाश करती है।

## खजूर

शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिदायक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्य-वर्द्धक और बलदायक है। यह घाव, क्षयरोग, रक्तपित्त, कोठेकी वायु, वमन, कफ, ज्वर, अतिसार भूख, प्यास, खाँसी, श्वास, मद, मूर्च्छा, वातपित्त और मद्यसे हुए रोगोंको नाश करता है।

## बादाम

गरम, चिकना वीर्यवर्द्धक, भारी और वातनाशक है। बदाम की मींगी—मीठी, वीर्यवर्द्धक, पित्त और वात नाशक, चिकनी, गरम, कफकारक, और रक्तपित्त रोगी को नुक़सानमन्द है।

## सेब

वात तथा पित्त नाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी, पाकमें तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्यको बढ़ानेवाला है।

## नासपाती

हलकी, वीर्यवर्द्धक, बहुत मीठी, वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषोंको नष्ट करनेवाली है। संस्कृत में इसे अमृतफल कहते हैं।

## तरबूज़।

ग्राही, शीतल, भारी, आंखोंकी ताक़त, पित्त और वीर्यको हरनेवाला है। पका तरबूज़—गरम, खारी, पित्तकारक; किन्तु कफ और बादीको नाश करता है।

## खरबूज़ा।

पेशाब लानेवाला, बलदायक, कोठेको साफ़ करनेवाला, अत्यन्त स्वाद, शीतल, वीर्यवर्द्धक, पित्त और वात नाशक है। जो

खरबूज़ा खट्टे, मीठे और खारी रसका होता है वह रक्तपित्त और प्रोर सोज़ाक पैदा करता है।

## खीरा ।

नवीन खीरा—मीठा, शीतल, प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त और अत्यन्त रक्तपित्त नाशक है। पका खीरा—खट्टा, गरम, पित्तकारक और कफ तथा वादीको नाश करता है। खीरेका बीज—पेशाब लानेवाला, शीतल रूखा, पित्त और मूत्रकृच्छ्रको नाश करता है।

## ताड़ ।

ताड़का पका फल—पित्त खून और कफको बढ़ानेवाला, मुश्किलसे पचनेवाला, बहुत पेशाब लानेवाला, अभिष्यन्दि, तन्द्रा और वीर्य पैदा करनेवाला है।

## बेल ।

कच्चाबेल * ग्राही है; कफ, वात, आम और शूलको नाश करता है। पकाबेल—भारी, तीनों दोषवाला, दुर्जर, दुर्गन्धित, दाह करनेवाला, ग्राही, मीठा और अग्निको मन्द करनेवाला होता है।

## कैथ ।

मारवाड़ी इसे काथोड़ी कहते हैं। कैथका पका फल—भारी है; प्यास, हिचकी, बादी और पित्तको नाश करता है। बहुत ही छोटा फल—कसैला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला, ग्राही और मुश्किल से पचनेवाला है।

## नारङ्गी ।

मीठी, खट्टी, अग्निको दीपन करनेवाली और वात नाशक है।

---

* बेल को छोड़ कर और सब फल पके हुए ही गुणकारी होते हैं। लेकिन बेल कच्चा ही अधिक गुणदायक होता है। दाख, बेल, आमला और हरड़ आदि फल सूखे हुए अधिक गुणदायक होते हैं।

दूसरे प्रकारकी नारङ्गी, खट्टी, बहुत गरम, मुश्किलसे पचनेवाली, वातनाशक और दस्तावर है।

## जामुन।

बड़ी जामुन—स्वादिष्ठ, विष्ठंभी, भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुनका फल भी ऐसा ही होता है; विशेष कर दाहको नाश करता है।

## बेर।

पका हुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल, दस्तावर, भारी, वीर्य्य-वर्द्धक, पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय, तथा प्यासको नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् झाड़ी बेर—खट्टा, कसैला, कुछ कुछ मीठा, चिकना, भारी, कड़वा और वात तथा पित्त नाशक है।

सूखा हुआ बेर—दस्तावर, अग्निवर्द्धक, हलका होता है और प्यास ग्लानि तथा रुधिर-विकारको नाश करता है।

## करौंदे।

कच्चे करौंदे—खट्टे, भारी, प्यास नाशक, गरम, रुचिकारी होते हैं तथा रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करौंदे—मीठे, रुचिकारी, हलके, पित्त और वात नाशक होते हैं।

## चिरौंजी।

चिरौंजीकी मींगी—मीठी, वीर्यवर्द्धक, पित्त तथा वात नाशक, हृदयको प्रिय, कठिनतासे पचनेवाली, चिकनी, विष्ठंभी और आम बढ़ानेवाली होती है।

## खिरनी

वीर्य वर्द्धक, बलदायक, चिकनी, शीतल, भारी होती है और

प्यास, मूर्च्छा, मद, भ्रान्ति, क्षय, तीनों दोष, तथा रक्तपित्त नाशक होती है।

## सिंघाड़ा।

शीतल, स्वादिष्ठ, भारी, वीर्यवर्द्धक, कसैला, ग्राही, वीर्य, वात तथा कफको करनेवाला और पित्त, रुधिर-विकार तथा दाहको नष्ट करता है।

## फालसा।

पका फालसा—पाकमें मधुर, शीतल, विष्टम्भी, पुष्टिकारक, हृदय को प्रिय और पित्त, दाह, रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा वादीको नष्ट करता है।

## शहतूत।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ठ, शीतल, पित्त और वादी का नाश करता है।

## अनार।

मीठा अनार—त्रिदोष नाशक, तृप्तिदायक, वीर्यवर्द्धक, हलका, कसैले रसवाला, ग्राही, चिकना, बुद्धि और बलदायक है और दाह, ज्वर, हृदय रोग, कण्ठरोग तथा मुखकी दुर्गन्धिको नष्ट करता है।

खटमिट्ठा अनार—अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारी, कुछ कुछ पित्तकारक और हलका है।

खट्टा अनार—पित्तको उत्पन्न करनेवाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है।

## अखरोट।

इसका गुण बादामके समान है। विशेष करके कफ और पित्त को कुपित करता है।

## बिजौरा।

मधुर, रस में खट्टा, अग्नि को दीपन करनेवाला, हलका कण्ठ,

जीभ तथा हृदयको शुद्ध करनेवाला, और श्वास खाँसी, अरुचि तथा प्यास को नाश करता है।

## चकोतरा।

स्वादिष्ठ, रुचिकारक, शीतल और भारी होता है; रक्तपित्त, क्षय, श्वास, खाँसी, हिचकी और भ्रम का नाश करता है।

## जम्भीरी नीबू।

गरम, भारी और खट्टा होता है। वात, कफ, मलबन्ध, शूल, खाँसी, वमन, प्यास, आमसम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदयकी पीड़ा, अग्निकी मन्दता और कृमि (कीड़े) नाशक है। एक जम्भीरी नीबू छोटा होता है वह प्यास और वमनको नष्ट करता है।

## काग़ज़ीनीबू।

खट्टा, वातनाशक, दीपन, पाचन और हलका होता है। यह नीबू कीड़ोंको नाश करनेवाला, पेटका दर्द आराम करनेवाला, अत्यन्त रुचिकारक, वात, पित्त, कफ तथा शूलवालोंको अत्यन्त हितकारी है। त्रिदोष, अग्नि क्षय, बादीकी पीड़ावालोंको, विषसे दुखियोंको, अग्निमन्दवालोंको यह नीबू देना चाहिये। इस नीबूका छिलका बहुत पतला होता है; इसी कारण इसे काग़ज़ी नीबू कहते हैं।

## मीठानीबू।

इसे शर्बती नीबू भी कहते हैं। यह मीठा और भारी होता है। वात्त, पित्त, विष, सांपका ज़हर, खून-विकार, शोष, अरुचि, प्यास और वमनको नाश करता है; लेकिन कफसम्बन्धी रोगोंको करता और बल तथा पुष्टि बढ़ाता है।

## कमरख।

शीतल, ग्राही, स्वादिष्ठ और खट्टी होती है। कफ और बादी को नाश करती है।

## इमली।

कच्ची, इमली—खट्टी, भारी, वात विनाशक है तथा पित्त, कफ और रुधिर-विकार करनेवाली है।

पकी इमली—अग्निप्रदीपक, रूखी, दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वातका नाश करती है।

## फलसम्बन्धी नियम।

(१) बेलके फलके सिवाय सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं। बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है। दाख, बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं। बाकी सब फल रस सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं।

(२) जो गुण फलोंमें कहे गये हैं वही उनकी मिँगियोंमें भी समझने चाहिये।

(३) जो फल बर्फ़से, आगसे, ख़राब हवासे, साँपसे अथवा कीड़े वग़ैरःसे बिगड़ गया हो, बिना समय फला हो; ख़राब ज़मीन में पैदा हुआ हो, या पककर बिगड़ गया हो, वह फल कभी न खाना चाहिये।

# तय्यार कियेहुए खानेयोग्य पदार्थ।

मुनियोंने जिन पदार्थोंमें जो गुण कहे हैं उन पदार्थोंके बनाये हुए अन्नोंमें भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं। यह सामान्यतासे कहा गया है। किसी किसी अन्नमें संस्कार भेदसे दूसरे गुणभी होजाते हैं; जैसे कि पुराने चावलोंका भात हलका होता है परन्तु वही शालि-चावलोंका भात खिलता नहीं और चिउरा भारी होता है। कहीं संयोग (मिलने) के प्रभाव से गुणोंमें फ़र्क़ हो जाता है। जैसे कि दुष्ट अन्न भारी होता है और घी भी भारी होता है; परन्तु वही दुष्ट अन्न अगर घीमें बनाया गया हो तो हलका और हितकारी होता

है। इसी कारण नीचे रोज़मर्रह काममें आनेवाले कुछ तैयार किये हुए यानी पकाये हुए पदार्थोंके गुण लिखते हैं।

## भात।

अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक, रुचिकारक और हलका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चाँवलोंका, बिना माँड़ निकाला हुआ और ठण्डा भात भारी, अरुचिकारक और कफकारक होता है।

## दाल।

मूँग, अरहर, चना और उड़द आदिकी दाल जो नमक, अदरख, हींग आदिके साथ जलमें पकाई जाती है वह विष्टम्भकारी, रूखी और विशेष कर शीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकोंकी दाल अत्यन्त हलकी होती है।

## खिचड़ी।

दाल चाँवल मिलाकर जो खिचड़ी जलमें पकाई जाती है वह वीर्यवर्द्धक, बलदायक, भारी, कफ और पित्तको पैदा करनेवाली, दुर्जर और मल मूत्र करनेवाली होती है।

## खीर।

चतुर मनुष्य अध-औटे दूधमें घीमें भुने हुए चाँवल डालकर पकावे; जब चाँवल पक जायँ तब साफ़ सफ़ेद बूरा और घी डाले। यही उत्तम खीर है। खीर—दुर्जर, पुष्टिकारक और बलदायक होती है। बहुत ही उत्तम मन मोहन खीर बनानेकी विधि आगे लिखी है।

## सेमई।

तृप्तिकारक, बल बढ़ानेवाली, भारी, पित्त और वात नाशक, मलको रोकनेवाली, सन्धानकारक और रुचिको उत्पन्न करनेवाली होती हैं; मगर इन्हें अधिक न खाना चाहिये।

## पूरी।

पुष्टिकारक, हृद्य, बलवर्द्धक, अत्यन्त रुचिकारक, ग्राही, पाकमें मधुर और त्रिदोष नाशक होती है। बाज़ारकी पूरियाँ इसके विपरीत बहुत ही नुक़सानमन्द होती हैं।

## कचौरी।

भारी, स्वादिष्ठ, चिकनी और बलकारी होती है। पित्त और खूनको बिगाड़ती है और आँखोंकी रोशनीको कम करती है। तासीर में गरम और बादी नाशक है; अगर कचौरी घीमें बनाई जाय तो आँखोंके लिये फ़ायदेमन्द होती है और रक्त पित्तको नाश करती है।

## बड़े।

उड़दकी पिट्ठीमें नोन, हींग और अदरख मिला, तेलमें पकाकर जो बड़े बनाये जाते हैं वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक, वायु-नाशक और रुचिकारक होते हैं; विशेष करके लकवेके रोगियोंको सुफीद, दस्तावर, कफकारी और जिनकी अग्नि दीप्त है उनको उत्तम होते हैं। मूँगके बड़े छाछमें भिगो कर सेवन करनेसे हलके और शीतल होते हैं; बल्कि संस्कारके प्रभावसे त्रिदोष नाशक और हितकारी होते हैं।

## बड़ी।

उड़दकी पिट्ठीमें हींग, नोन और अदरख मिलाकर कपड़ेपर बड़ियाँ तोड़कर सुखाले; पीछे तेल या कढ़ीमें डालकर पकावे। इन बड़ियोंमें उड़दके बड़ोंके समानही गुण होते हैं।

पेठेकी बड़ियाँ भी गुणमें बड़ोंके समान होते हैं; विशेषता यही है कि वे रक्तपित्त नाशक और हलकी होती हैं।

मूँगकी बड़ियाँ—रुचिकारी, हलकी और मूँगकी दालके समान गुणवाली होती हैं।

## कढ़ी ।

पाचक, रुचिकारक, हलकी, अग्नि-प्रदीपक और कुछ२ पित्तको कुपित करनेवाली, कफ बादी और मलके अवरोधको नष्ट करनेवाली होती है ।

## पकौड़ी ।

वेसनकी पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ीमें डाली जाती हैं वे रुचिकारी, विष्टंभी, बलदायक और पुष्टिकारक होती हैं ।

## बूँदीकेलड्डू ।

हलके, ग्राही, त्रिदोषनाशक, स्वादिष्ठ, शीतल,रुचिकारक, आंखों को हितकारी, ज्वरनाशक, बलदायक और तृप्तिकारक होते हैं ।

## मोतीचूरके लड्डू ।

बलकारक, हलके, शीतल, कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक्त और कफनाशक होते हैं ।

## जलेबी ।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्द्धक, वृष्य, :रुचिकारी और शीघ्र तृप्तिकारक होती है । इसको हाथसे बनाना ठीक है । हलवाइयोंकी जलेबियोंमें बहुत से दोष होते हैं ।

## काँजी ।

रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेटका दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध नाशक है और कोठेको अत्यन्त शुद्ध करनेवाली है ।

## तिलकुट ।

तिलोंको कूटकर उसमें गुड़ आदि मिलाते हैं उसे ही तिलकुट कहते हैं । तिलकुट मलकारक, वृष्य, वातनाशक, कफ और पित्त कर्त्ता, पुष्टिदायक, भारी, चिकना और पेशाबकी अधिकताको नाश करनेवाला है ।

## खील ।

छिलकों सहित जो चाँवल भाड़में भूनजाते हैं उनको लाजा या खील कहते हैं। खीलें—मीठी, शीतल, हलकी, अग्नि प्रदीपक, मल और मूत्रको कम करनेवाली, रूखी और बलदायक होती हैं तथा पित्त, कफ, वमन (कय होना), अतिसार, दाह, खूनफिसाद, प्रमेह, मेद और प्यासको नाश करती हैं।

## बहुरी ।

भाड़में भुने हुए जो धाना या बहुरी कहलाते हैं। बहुरी बड़ी कठिनाईसे पचनेवाली, भारी, रूखी, और प्यास लगानेवाली होती हैं; लेकिन प्रमेह, कफ और वमन को नाश करती हैं।

## हलुआ ।

पुष्टिकारक, वृष्य, बलकारक, वात और पित्तनाशक, चिकना; कफकारक, भारी, रुचिकारी और अत्यन्त तृप्तिकारक होता है।

## गेहूँकीरोटी ।

बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, धातु बढ़ानेवाली, वात नाशक, कफकारी, भारी और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है उनको हित-कारी होती है।

## बाटी ।

पुष्टिकारक और वीर्य कारक है; पीनस, श्वास और खाँसीको आराम करती है।

## जौकीरोटी ।

रुचिकारी, मीठी, विशद, हलकी, मलकारक, वीर्यवर्द्धक, वात-नाशक और बलकारी है; कफ सम्बन्धी रोगोंको नाश करती है।

## बेढ़ई ।

बलदायक, वृष्य, रुचिकारक, वातनाशक, गरम, तृप्तिदायक,

भारी, पुष्टिकारक, अत्यन्त वीर्यवर्द्धक; मलभेदक, मूत्रलानेवाली, दूध और मेद बढ़ानेवाली, पित्त और कफकारक है; गुद-कील (गुदाके मस्से) अर्दितवायु और श्वास आदि को नाश करती है।

## पापड़।

अङ्गारों पर भुना हुआ पापड़ अत्यन्त रुचिकारक, अग्नि-प्रदीपक, पाचक, रूखा और कुछ भारी है। यह गुण उड़द की दालके पापड़ों के हैं। मूँग के पापड़ों में भी यही गुण हैं, विशेषता यही है कि मूँगके पापड़ कुछ हलके और रुचिकारक होते हैं।

---

## श्रीकृष्ण की प्यारी रसाला।

### भीमसेनी सिखरन

चतुर मनुष्य पहिले छः सेर साढ़े छः छटाँक भैंस का ऐसा उत्तम दूध लावे जिसमें में खटाई या जल न हो। उस दूधको मिट्टी की दो कोरी हाँड़ियों में जमा दे। दही में खट्टापानी न रहे; तब उसको साफ़ कपड़े में रख कर तीन सेर, सवा तीन छटाँक सफ़ेद बूरा डाले। बूरा थोड़ा थोड़ा डाले और हाथसे चलाता जावे, ताकि नीचेको साफ़ बरतन में दही छनता जाय। पीछे इस में चतुराई से लौंग, इलायची, कपूर और काली मिर्च डाले। कपूर वगैरः अधिक न डाले अन्यथा सिखरन बिगड़ जायगी। यही सिखरन भीमसेन ने बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवानने परम प्रीति से बारम्बार माँग माँग कर खाई थी। यह सिखरन वीर्यवर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात और पित्तनाशक, अग्निको दीपन करनेवाली, पुष्टिकारक, चिकनी, मीठी, शीतल और दस्तावर है।

## इमलीका पन्ना।

पकी इमलीको जलमें भिगोकर खूब मललो; पीछे उसमें सफ़ेद

बूरा, गोल मिर्च, लौंग और कपूर आदि डालकर खुशबूदार करलो। इसीको इमलीका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना वात विनाशक, पित्त और कफ करनेवाला, रुचिकारक और अग्निवर्द्धक है।

## आमका पन्ना।

कच्ची अमियाँ ( कैरियाँ ) को जलमें औटा कर मल लो। पीछे सफ़ेद बूरा, शीतल जल, ज़रासा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आमका प्रपानक या पन्ना कहते हैं। यह श्रेष्ठ पन्ना भी भीमसेन ने ही निकाला था। यह पन्ना तत्काल तृप्ति करनेवाला है।

## नीबूका पन्ना।

एक भाग नीबू के रस में छः भाग चीनी का शरबत डालो। पीछे एक लौंग और दो चार गोलमिर्च डालो। इसी को नीबू का पन्ना कहते हैं। यह पन्ना उत्तम, अग्नि को दीप्तकरनेवाला, और रुचिकारी है। भोजन के पीछे पीनेसे सम्पूर्ण आहार को पचा देता है।

## मनमोहन खीर।

| | |
|---|---|
| दूध निखालिस ꠸४ | चाँदीके वरक़ १० माशे |
| चाँवल बढ़िया ꠸। | किशमिश २ तोले |
| चीनी सफ़ेद ꠸॥ | महीन कतरी हुई गिरी ३ तोले |
| इलायचीके दाने ६ माशे | पिस्ताकतरे हुए १॥ तोले * |
| अर्क़ केवड़ा ६ माशे | बादामकी साफ़ मींगी ४ तोले |

पहिले दूध औटावो। इसके बाद चाँवल उसमें छोड़ दो और कलछीसे चलाते रहो। जब चाँवल गलजायँ तब उनमें किशमिश, गिरी, पिस्ता, बादामकी मींगी और इलायची डालदो। घुटजाने पर नीचे उतार लो और चीनी भुरभुराके अर्क़ केवड़ा मिला दो। फिर

---

* पिस्ते बादाम और किशमिशों को पानी में जरा उबाल लेना। पीछे छिलके उतार कर चाकू से कतर लेना। दूध औटाने से पहले ही इनको तैयार कर लेना उचित है।

उसे चाँदीकी रकाबियों या कलई की हुई थालियों में निकाल लो और ऊपर से चाँदीके वरक़ चिपकादो। यह खीर बलकारक, पुष्टिदायक, और वीर्य को बढ़ानेवाली है।

---

# दूधका वर्णन।

## दूध इस लोक का अमृत है।

---

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टि में जीवधारियों की प्राण-रक्षा के लिये फल फूल शाक पात और अनाज आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं उनमें "दूध" सर्व्व श्रेष्ठ है। दूध समस्त जीव-धारियों का जीवन और सब प्राणियों के अनुकूल है। बालक जब तक अन्न नहीं खाता और जल नहीं पीता तबतक केवल दूधके आश्रय से ही बढ़ता और जीता रहता है। इसी कारण से संस्कृत में दूध को "बालजीवन" भी कहते हैं। बालकों को ज़िन्दा रखने, निर्व्वलों को बलवान करने, जवानों को पहलवान बनाने, बूढ़ों को बुढ़ापे से निर्भय करने, रोगियों को रोग मुक्त करने और कामियों की काम-वासना पूरी करने की जैसी शक्ति दूधमें हैं वैसी और किसी चीज़ में नहीं है। यह बात निश्चित रूप से मान ली गयी है कि दूधके समान पौष्टिक और गुणकारक पदार्थ इस भूतल पर दूसरा नहीं है। सच पूछो तो दूध इस मृत्युलोक का "अमृत" है। जो मनुष्य बचपनसे बुढ़ापे तक दूधका सेवन करते हैं वे, निस्सन्देह, शक्तिशाली, बलवान, वीर्य्यवान और दीर्घजीवी होते हैं।

## बाज़ारू दूध साक्षात विष है।

प्राचीनकाल में, इस देशमें गोवंश की खूब उन्नति थी, घर घर गौएँ रहतीं थीं। जिस घरमें गाय नहीं रहती थी वह घर म...

समझा जाता था। गृहस्थ गैय्या परित्याग करते हो गौका दर्शन करना अपना पहिला धर्म समझते थे। उस ज़माने में यहाँ गौदूध इतनी अधिकता से मिलता था कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गाँव गाँव में राहगीरों या अतिथों को मनमाना दूध पिलाकर आतिथ्य सत्कार किया करते थे। यह चाल राजपूताना प्रान्तके कितनेही गाँवोंमें अबतक पाई जाती है। जैसलमेर और सिन्ध के दर्म्यान के गाँव गँवईवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं। संध्या समय जो कोई जिस गृहस्थ के घर पर विश्राम करने को जापहुँचता है उसका दूध से ही आतिथ्य सत्कार किया जाता है। जो बात आजकल भारतके किसी किसी कोनेमें पायी जाती है वही किसी ज़मानेमें सारे हिन्दुस्थानमें थी। उस समय के धनी और निर्धन सबको दूध इफ़रातसे मिलता था। इसी वजहसे उस समय के मनुष्य हृष्ट पुष्ट दीर्घकाय और बलवान होते थे। लेकिन जब से इस देशमें विधर्मी और गौ-भक्षकों का राज होने लगा तब से गोवंशका नाश होना आरम्भ हुआ। गोवंशके दिन प्रतिदिन घटते जानेसे अब वह समय आगया है कि भारतके हरेक नगरमें रुपयेका आठ सेर से अधिक दूध नहीं मिलता। जिसमें भी कलकत्ता, बम्बई और कोटा आदि नगरों में तो दूध इस समय रुपये का चार सेर भी मुश्किल से मिलता है। जो दूध रुपये का चार सेर मिलता है वह भी ठीक नहीं होता। उसमें आधे से अधिक जल मिला रहता है। इसके सिवा दूकानदार लोग दूधमें और भी कितनी ही खराबियाँ करते हैं; जिससे स्वास्थ्य लाभ होने के बदले मनुष्य रोगग्रस्त होते चले जाते हैं। सच बात तो यह है कि इस खराब दूधने ही आजकल अनेक नये नये रोग पैदा कर दिये हैं।

आजकल जो दूध बाज़ारों में हलवाईयों की दूकानों पर मिलता है वह महा निकम्मा और रोगोंका खज़ाना होता है। दूध दुहनेवाले चाहें जैसे बिना मँजे मैले कुचैले बरतनों में दूध को दुह लेते हैं।

ग्वाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है वैसा ही मिला देते हैं। दूसरे, जो दूधका व्योपार करते हैं वे गाय भैंसोंके स्वास्थ्य की ओर जरा भी ध्यान नहीं देते। रोगीले जानवरों का भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं। जानवरों के रहने चरने के स्थान और उनके स्वास्थ्य की वे लोग ज़रा भी परवाह नहीं करते। जब आजकल बाज़ार में दूधका यह हाल है तब हमें स्वच्छ, पवित्र, सुधा समान दूध कहाँ से मिल सकता है? ऐसे दूध से तो किसी उत्तम कुएँ का जल पीना ही लाभदायक है। आजकल बाज़ार का दूध पीना और रोग मोल लेकर मृत्यु मुख में पड़ने की राह साफ़ करना एक ही बात है। जिस दूध को हमारे शास्त्रकार "अमृत" लिख गये हैं वह यह बाजारू दूध नहीं है। इसे तो यदि हम साक्षात् "विष" कहें तो भी अत्युक्ति न समझनी चाहिये।

## बाजारू दूध बीमारियों की खान है।

जो दूध रूपी अमृतको पान करके दीर्घजीवी, निरोगी और बलवान होना चाहते हैं उन्हें बाज़ारू दूध भूलकर भी न पीना चाहिये। सिर्फ उन दूकानों का दूध पीना चाहिये जिनके यहाँ निरोग जानवरोंका दूध आता है, जो दूध दुहने, रखने आदि में हर तरह सफाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरोंके रहने चरने का स्थान साफ़ एवं हवादार रखते हैं। कलकत्ते में जो दूध मिलता है वह ऐसा खराब है कि उसके दुर्गुण लिखते हुए लेखनी काँपती है। कलकतिये ग्वाले स्थान की कमी के कारण गायों को ऐसे स्थानों में रखते है कि वे बेचारी जबतक कसाई के हवाले नहीं की जातीं सारी ज़िन्दगी घोर दुःख भोगती हैं। दूसरे जिस विधि से दूध निकाला जाता है वह महा घृणित है। जिनको अपने स्वास्थ्य का ज़रा भी ख्याल हो, उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसे बाजारू दूधों से क्षय, राजयक्ष्मा, जलन्धर, अतिसार, शीतज्वर, हैजा आदि रोग फैलते हैं। जिन बच्चों को ऐसा

वाज़ारू दूध पिलाया जाता है वह सूख सूख कर लकड़ी होजाते हैं और अपने माता पिताओं की गोद खाली करके दूसरी दुनियाको राही होते हैं। पीछे माता पिता रोते और कलपते है; मगर यह नहीं समझते कि हमने ही स्वयं अपने नन्हे नन्हे वालकोंको दूध-रूपी प्रत्यक्ष विष पिला पिलाकर मार डाला है।

## गोरक्षा बहुतही ज़रूरी है।

अव्वल तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं और जो मिलता है वह इतना महँगा होताहै कि धनियोंके सिवा गरीब और साधारण अवस्थाके लोग उसे खरीदही नहीं सकते। दूध घीकी कमी के कारण से ही आजकल की भारत सन्तानें अल्पजीवी, क्षुद्र-काय, हतवीर्य्य और निर्व्वल होती हैं। हिन्दू मात्रका ही नहीं वल्कि भारतवासी मात्र का कर्त्तव्य है कि वह गो वंश की रक्षा और उसकी वृद्धिके उपाय करें; अन्यथा थोड़े दिनों में यह श्लोक पूर्णरूप से चरितार्थ हो जायगा :—घृतं न श्रुयते कर्णे दधि स्वप्ने न दृश्यते। दुग्धस्य तर्हि का वार्ता तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्। यानी लोग कहने लगेंगे कि हमने तो घीका नाम भी नहीं सुना और दही को स्वप्नमें भी नहीं देखा इत्यादि।

अब भी समय है कि भारतवासी विशेषकर हिन्दू, जो गौ को माता से भी बढ़कर मानते हैं और उसके दर्शन मात्रसे पापोंका नाश होना समझते हैं, जो कृष्णको साक्षात् भगवान मानते हैं और उनके उपदेशों को सब से बढ़ चढ़ कर समझते हैं, गौरक्षाकी ओर ध्यान दें तथा नगर नगर और गाँव गाँव में गोशालायें स्थापित करें; गौओं को कसाईयों के हाथों में जानेसे रोकें और जो नीच पातकी हिन्दू ऐसा घृणित काम करे उसे जातिच्युत करदें और उससे रोटी बेटी और खान पान का संसर्ग छोड़ दें; तो निस्सन्देह, गोवंश की रक्षा होने से उनको दूध घी बहुतायत से मिल सकेगा; उनके देश में अनाज की पैदावार अति से अधिक हो जायगी;

अन्यथा कोई समय ऐसा आवेगा जब हिन्दुओं को दूध ही नहीं बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सन्तान, अन्न की कमी के कारण, अकाल मृत्यु के पञ्जे में फँस कर, शायद भारत से हिन्दू जातिका नाम ही लोप कर देगी।

गायके दूध, घी, मक्खन और माठे से हमलोग पलते हैं और रोग रूपी राक्षसों के पञ्जों से छुटकारा पाते हैं। गायका गोबर ही हमारे देशमें खेती के लिये अच्छे खाद का काम देता है। गायके चमड़े से हम लोगों के पाँवों की रक्षा होती है। गायके दूध, घी, मक्खन आदिसे कितनी ही जटिल और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं।

जिस गोवंश पर हमारा और हमारी भावी सन्तानों का जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धि का उपाय न करना अपने लिये भावी आपत्ति की राह साफ़ करना और अपनी तईं मृत्यु मुखमें डालने की तैयारी करना नहीं तो और क्या है ? यदि हम लोग अपने आप गोवंश की रक्षा पर कमर कसलें ; तो मुसलमान हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते ; बल्कि समय पाकर वे हमको सहायता देने लगेंगे और इस काममें भारत गवर्नमेण्ट की सहायता की तो कुछ ज़रूरत ही न पड़ेगी। लेकिन जो आप कुछ नहीं कर सकते केवल दूसरों का आश्रय ताकते हैं उनसे कुछ भी नहीं होसकता और उनको कोई सहायता भी नहीं देता। हमारा इस लेखको इतना बढ़ाने का विचार न था. किन्तु यह हमारी इच्छा से अधिक बढ़ गया। अब हमारे पास इसे और बढ़ाने को स्थान नहीं है। अक़्लमन्दों को इशारा ही काफ़ी होता है। 'यदि हिन्दू लोग ऐसे समयमें जबकि उनके सिर पर एक समदर्शी और न्यायशीला गवर्नमेण्ट का हाथ है कोई काम गोवंशकी रक्षा और वृद्धिका न कर सकेंगे तो कब करसकेंगे ? ऐसा रामराज्य और सुयोग उन्हें फिर न मिलेगा। उन्हें यह भूल कर

भी न कहना चाहिये कि राजा स्वयं गोभक्षी है तब हम क्या कर सकते हैं। राजा निस्सन्देह गोभक्षक है, किन्तु उसने हम लोगों को हमारे धर्म की रक्षाके पूर्णाधिकार देरक्खे हैं। हम क़ानून को मानते हुए—उसकी सीमाके अन्दर गौवंशकी भलाईके बहुत कुछ काम कर सकते हैं। गोरक्षा पर भारतवासियों को, ख़ास कर हिन्दुओं को, विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये; क्योंकि उनके करने योग्य कामों में गोरक्षा सबसे अधिक ज़रूरी काम है।

---

## दूधके गुण।

हम ऊपर दूधकी बहुत कुछ तारीफ़ लिख आये हैं; किन्तु नीचे हम शास्त्रानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं। आज कलके लोग कमज़ोरी मिटानेके लिये वैद्य हकीमों और डाक्टरोंकी शरण जाते हैं, उनकी ख़ुशामद करते हैं और उनके आगे भेंटपर भेंट धरते हैं तोभी अपने मनकी मुराद नहीं पाते। इसका यही कारण है कि वे असल ताक़त लानेवाली चीज़ की ओर ध्यान नहीं देते और उलट पलट औषधियोंको खाकर अपने तईं दूसरे रोगों में फँसा लेते हैं। जो चीज़ उनके लिये अव्यर्थ महौषधि है, जो उनकी कमज़ोरी दूर करनेमें रामबाण का काम कर सकती है, उसकी ओर उनकी नज़र ही नहीं जाती।

प्रिय पाठको: संसारमें जितनी धातु पौष्टिक, बलवीर्यवर्द्धक, बुद्धि और कान्तियों को [illegible] अवस्था [illegible] हृदय और [illegible] बढ़ानेवाली उपकारी हैं, उनमें "दूध" ही प्रथम स्थान पाने योग्य है। भावप्रकाश में [illegible] [illegible] लिखा है :

सौभाग्य पुष्टि बल शुक्र विवर्धनानि ।
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ॥
कन्दर्प वर्धिनी परन्तु सिताज्य युक्ता—
दुग्धादृते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः ॥

हे कन्दर्प के बढ़ानेवाली ! इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, बल और वीर्य्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं ; मगर मेरी राय में "घी और मिश्री मिले हुए दूध" से बढ़ कर कोई नहीं है।

कोकशास्त्र में कोकके रचयिता "कोका" पण्डित ने भी लिखा है :—

धातुकरन और बलधरन, मोहि पूछै जो कोय ।
"पय" समान या जगत में, है नहीं दूसर कोय ॥

भावप्रकाश में सामान्यतासे दूध की गुणावली इस प्रकार लिखी है :—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्त हरं सरम् ।
सद्यःशुक्रकरंशीतंसात्म्यंसर्वशरीरिणाम् ॥
जीवनं बृंहणं बल्यं मेध्यं वाजीकरंपरम् ।
वयस्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम् ।
विरेकवान्तिबस्तीनां सेव्यमोजोविवर्द्धनम् ॥

"दूध—मीठा, चिकना, बादी और पित्त को नाश करनेवाला, दस्तावर, वीर्य को जल्दी पैदा करनेवाला, शीतल, सब प्राणियोंके अनुकूल, जीव रूप, पुष्टि करनेवाला, बलदायक, बुद्धि को उत्तम करने वाला, अत्यन्त बाजीकरण, आयु को स्थापन करने वाला, आयुष्य, सन्धानकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा बस्ति क्रिया के समानही ओज बढ़ानेवाला है।" उसी ग्रन्थ में और

भी लिखा है :—"जीर्णज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय-रोग, शूल, उदावर्त्त, गोला, वस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनि-रोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भस्राव, इन में मुनियोंने दूध सर्व्वदा हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि बालक, बूढे, घाव-वाले, कमज़ोर, भूख या मैथन से दुर्व्वल हुए मनुष्य के लिये दूध सदा अत्यन्त लाभदायक है।"

वैद्यवर वाग्भट ने लिखा है :—

स्वादु पाकरसं स्निग्धमोजस्यं धातुवर्द्धनम्।
वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरुशीतलम्॥

"दूध पाकमें स्वाद, स्वाद रससे संयुक्त, चिकना, पराक्रम बढ़ाने-वाला, वीर्य की वृद्धि करनेवाला, बादी और पित्त को हरनेवाला, वृष्य, कफकारक, भारी और शीतल होता है।"

इसी भाँति समस्त शास्त्रों में दूधके गुण गाये गये हैं। वैद्यक शास्त्रमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़ी, ऊँटनी, स्त्री और हथनी आदि आठ प्रकारके दूध लिखे हैं। हम सब तरह के दूधों का संक्षिप्त वर्णन करके इस लेख को समाप्त करेंगे।

## गायका दूध।

आठ प्रकार के दूधों में गायका दूध सब से उत्तम समझा गया है। वाग्भट नामक ग्रन्थके रचयिता वैद्यवर वाग्भट्ट महोदय लिखते है :—

प्रायः पयोऽत्र गव्यं तु जीवनीयं रसायनम्
क्षत क्षीण हितं मेध्यं बल्यं स्तन्यकरं परम्
श्रम भ्रम मदालक्ष्मी श्वासकासातितृट्क्षुधः
जीर्णज्वरं मूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत्

"सब तरह के दूधोंमें गाय का दूध अत्यन्त बल बढ़ानेवाला और रसायन है; घाव से दुखित मनुष्य को हितकारी है, पवित्र है, बल बढ़ानेवाला है, स्त्री की चूचियों में दूध पैदा करनेवाला है, सर है, और थकाई, भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी, अति प्यास और भूख को शान्त करता तथा जीर्ण ज्वर, मूत्रकृच्छ्र ( सोज़ाक ) और रक्तपित्त को नाश करता है। भाव प्रकाश में लिखा है :—"गायका दूध विशेष करके रस और पाक में मीठा, शीतल, दूध बढ़ानेवाला, वात पित्त और खून-विकार को नाश करनेवाला, वात आदि दोषों, रस, रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियों को गीला करनेवाला तथा भारी होता है। गायके दूध को जो मनुष्य हमेशा पीते हैं उनके सम्पूर्ण रोग नाश होजाते हैं और उनपर बुढ़ापा अपना दखल जल्दी नहीं जमा सक्ता।

"खवासुल अदविया" यूनानी चिकित्सा या हिकमतका निघण्टु है। उसमें लिखा है :—"गायका दूध किसी क़दर मीठा और सफेद मशहूर है। वह सिल, तपेदिक और फेफड़े के ज़ख्म को मुफीद है तथा गम—शोक—को दूर करता और खफ़कान—पागलपन—रोगमें फ़ायदा करता, मैथुन शक्ति बढ़ाता और चमड़े की रंगत साफ़ करता, शरीर को मोटा करता, तबियत को नर्म करता, दिल दिमाग को मज़बूत करता, मनी—वीर्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है।

हम नमूनेके तौरपर गायके दूधसे आराम होनेवाले चन्द रोग लिख कर बताते हैं। इनके सिवा और भी बहुत से रोग गोदुग्ध से आराम होते हैं। मुजर्ब्बात अकबरी, इलाजुलगुरबा आदि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्र में और भी बहुत से ऐसे तरीके लिखे हैं जिनको हम विस्तारभय से यहाँ नहीं लिख सक्ते।

## गायके दूधसे रोग नाश।

गायके दूध में नाबराबर घी और मधु मिलाकर पीनेसे या घी

और चीनी मिलाकर पीनेसे बदनमें खूब ताक़त आती है एवं बल वीर्य्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते।

जिस मनुष्य की आँखों में जलन रहती हो, यदि वह ग्रखुस कपड़े की कई तह करके, उसे गायके दूध में तरकरके आँखों पर रक्खे और ऊपर से फिटकरी पीस कर पट्टी पर बुरक दे तो ४।६ दिन में नेत्र-जलन कम होजाती है।

गायका दूध औटा कर गरम गरम पीने से हिचकी आराम हो जाती है।

गायके दूध को गरम करके उसमें मिश्री और काली मिर्च पीस कर मिलाने और पीने से जुकाम में बहुत लाभ होते देखा गया है।

गायके दूध में बादाम की खीर पकाकर ३।४ दिन खाने से आधासीसी या आधे सिरका दर्द आराम होजाता है।

अगर खून की गर्मी से सिरमें दर्द हो तो गायके दूधमें रुईका मोटा फाहा भिजो कर सिर पर रखने और उसे बराबर दूध से तर करते रहनेसे फ़ायदा होता है; किन्तु सन्ध्या समय सिर धोकर गायका मक्खन मलना ज़रूरी है।

धतूरे के विषमें गायका दूध थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

अगर किसी तरह भोजनके साथ काँच का सफूफ (चूरा) खानेमें आजाय तो गायका दूध पीने से बहुत लाभ होता है।

अशुद्ध गन्धक के विष में, गायके दूधमें घी मिलाकर पिलाने से गन्धक का विष उतर जाता है।

गायके दूधमें सोंठ घिसकर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से अत्यन्त प्रबल सिर दर्द भी आराम होजाता है।

# गायोंकी क़िस्मोंके अनुसार दूधके गुण।

कोई गाय काली, कोई पीली, कोई लाल और कोई सफ़ेद होती है। मतलब यह है कि जितने प्रकार की गायें होती हैं उनके उतने ही प्रकारके दूध होते हैं। यानी रंग रंगकी गायोंके दूधके गुण भी भिन्न भिन्न होते हैं। अतः हम पाठकोंके लाभार्थ नीचे सब तरह की गायों के दूधके गुणावगुण खुलासा लिखते हैं।

## काली गायका दूध।

काली गायका दूध विशेष रूप से वात नाशक होता है। और रंग की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध गुण में श्रेष्ठ समझा जाता है। जिनको वात रोग हो उनको काली गायका दूध पिलाना उचित है।

## सफेद गायका दूध।

सफ़ेद गायका दूध कफकारक और भारी होता है यानी देर में पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

## पीली गायका दूध।

पीली गायका दूध और सब गुणोंमें तो अन्य वर्णकी गायोंके समान ही होता है। केवल यह फ़र्क़ होता है कि इसका दूध विशेष करके वात पित्त को शान्त करता है।

## लाल गायका दूध।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फ़र्क़ इतना ही है कि काली गायका दूध विशेष रूपसे वातना-

शक होता है। चितकबरे रंग की गायके दूधमें भी लाल गौके दूधके समान गुण होते हैं।

## जांगल देशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानी की कमी हो और दरख़्तों की बहुतायत न हो एवं जहाँ वात पित्त सम्बन्धी रोग अधिकता से होते हों, उस देशको जांगल देश कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देश की गिन्ती में है। जांगल देश की गायों का दूध भारी होता है अर्थात् दिक़त से पचता है।

## अनूपदेशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षों की बहुतायत हो और जहाँ वात कफ के रोग अधिकता से होते हों,— उस देशको अनूप देश कहते हैं। बंगाल प्रान्त अनूप देश गिना जाता है। अनूप देश की गायों का दूध जांगल देशकी गायों से अधिक भारी होता है। पहाड़ी देशकी गायोंका दूध अनूप देशकी गायोंके दूधसे भी भारी होता है।

## अन्य प्रकारकी गायोंका दूध।

छोटे बछड़ेवाली या जिसका बछड़ा मर गया हो उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाखरी गायका दूध त्रिदोष नाशक, तृप्तिकारक और बलदायक होता है। बरस दिन की व्याही हुई गायका दूध गाढा, बलकारक, तृप्तिकारक, कफ बढानेवाला और त्रिदोष-नाशक होता है। खल और सानी खानेवाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़वी, बिनौले और घास खानेवाली गाय का दूध सब रोगों में लाभदायक होता है। जवान गायका दूध मीठा, रसायन और त्रिदोषनाशक होता है। बूढी गायके दूध में ताकृत नहीं होती। गाभिन गायका दूध गाभिन होने के तीन महीने पीछे पित्तकारक, नमकीन और मीठा तथा शोष करनेवाला

होता है। नयी व्याही हुई गायका दूध रूखा, दाहकारक, पित्त-करनेवाला और खून विकार पैदा करनेवाला होता है। जिस गाय को व्याये बहुत दिन होगये हों उस गायका दूध मीठा, दाहकारक और नमकीन होता है।

## भैंस का दूध।

भैंसका दूध गायके दूधसे अधिक मीठा, चिकना, वीर्य बढाने-वाला, भारी, नींदलानेवाला, कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है। हिकमतकी किताबों में लिखा है कि भैंसका दूध कुछ मीठा और सफ़ेद होता है और तबियत को ताज़ा करता है।

## बकरी का दूध।

बकरी का दूध कसैला, मीठा, ठण्डा, ग्राही और हलका होता है; रक्तपित्त, अतिसार, क्षय, खाँसी और बुख़ार को आराम करता है। बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है; इसी कारण से बकरी का दूध सब रोगों को नाश करता है। यह तो वैद्यक की बात है। हिकमत की किताबों में लिखा है कि बकरी का दूध गर्मी के रोगों में बहुत फ़ायदेमन्द है और गर्म मिज़ाजवालोंको ताक़त देता है। इसके गरगरे (कुल्ले) करने से हल्क यानी कण्ठ के रोगोंमें बहुत फ़ायदा होता है। यह पेट को नर्म करता है; हल्क (कण्ठ) की ख़राश और मसाने के ज़ख़्म को मुफ़ीद है तथा मुँह से खून आने, खाँसी, सिल (कलेजे की सूजन और उसमें मवाद पड़ना) और फेफड़े के ज़ख़्ममें लाभदायक है।

## भेड़ का दूध।

भेड़ का दूध खारी, स्वादिष्ठ, चिकना, गरम, पथरी-रोग को नाश करनेवाला, हृदय को अप्रिय, तृप्तिदायक, वृष्य, वीर्य कफ और पित्त करनेवाला, बादी की खाँसी और बादी के रोगोंमें हित-कारी है।

## ऊँटनी का दूध।

ऊँटनीका दूध हलका, मीठा, खारी, अग्निदीपक और दस्तावर होता है; कीड़े, कोढ, कफ, अफारा सूजन और पेट के रोगों को नाश करता है।

## घोड़ी का दूध।

घोड़ी का दूध रूखा, गरम, बलदायक, शोष और वातनाशक, खट्टा, खारी, हलका और स्वादिष्ठ होता है। एक खुरवाले सभी जानवरों का दूध घोड़ी के दूधके समान गुणवाला होता है।

## हथनी का दूध।

हथनी का दूध पुष्टिकारक, मीठा, कसैला, भारी, बलवीर्य बढ़ाने वाला, शीतल, चिकना, मजबूती करनेवाला और आँखों के लिये मुफीद है।

## स्त्रीका दूध।

स्त्रीका दूध हलका, शीतल, अग्निको दीपन करनेवाला, वात, पित्त नाशक और आँखों की पीड़ा में फायदेमन्द है। यह दूध आँख कान आदि में टपकाया जाता है और बहुधा सुंघाया भी जाता है। यह भी याद रखना चाहिये कि स्त्रीका दूध कच्चाही हितकारी होता है। गरम किया हुआ नुकसानमन्द होता है।

## गायका धारोष्ण दूध।

गायको दुहते ही जो दूध थनों से निकलता है, वह गर्म होता है। इसीसे उस दूध का नाम "धारोष्ण" दूध रक्खा गया है। तत्-कालका थनदुहा गर्म दूध बाजीकरण, धातु बढानेवाला, नींद-लानेवाला, कान्तिकारक, हितकारी, पथ्य, ज़ायकेदार, भूख बढाने-वाला और सब रोगों का नाश करनेवाला होता है। अनेक ग्रन्थोंमें लिखा है कि यदि मनुष्य गायके धारोष्ण दूधको ज़मीन पर न रक्खे

और बिना विलम्ब पीजावे तो उसे बहुत लाभ हो। भावप्रकाशमें लिखा है :—

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम्।
दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तद्धारा शिशिरं त्यजेत् ॥

"गायका धारोष्ण दूध बल बढानेवाला, हलका, ठण्डा, अमृत समान, अग्नि दीपक और त्रिदोषनाशक होता है। गायका दूध दुहने बाद शीतल हो गया हो तो बिना गरम किये न पीना चाहिये। भैंसका धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये।

## बासी दूध।

जिस दूधको दुहे हुए तीन घण्टे हो गये हों वह दूध बासी समझा जाता है। बासी दूध त्रिदोषकारक होता है। वैसे दूध को आग पर गरम करके पीना चाहिये।

## कच्चा दूध।

जो दूध आग पर गरम न करके ऐसे ही पिया जाता है उसे कच्चा दूध कहते हैं। कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी—देर से पचनेवाला—बाजीकरण, पाखाना कब्ज करनेवाला और दोषकारक होता है। सिर्फ गाय और भैंस का कच्चा दूध पी सकते हैं। और जानवरों का कच्चा दूध मनुष्य के लिये हितकारी नहीं होता। भेड़का दूध गर्मा गर्म पीना उचित है। बकरी का दूध औटा कर और फिर ठण्डा करके पीना मुनासिब है।

## गरम किया हुआ दूध।

औटाया हुआ गर्म दूध कफ और बादी का नाश करता है। यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे तो पित्त को शान्त करता है। अगर कच्चा दूध आधा पानी मिला कर औटाया जाय और जब पानी जल कर दूध मात्र रह जाय तब वह दूध कच्चे दूध से भी

अधिक हलका होजाता है। छोटे छोटे बालकों को पानी मिला कर औटाया हुआ दूध मुफीद होता है।

## अध-औटा दूध।

जो दूध औटाते औटाते आधा रह जाय, उसे अधौटा दूध कहते हैं। बिना पानी मिलाया हुआ दूध जितनाही अधिक औटाया जाय उतनाही भारी, चिकना, धातु पैदा करनेवाला और त्रिदोष नाशक होजाता है।

## चीनी मिला हुआ दूध।

चीनी मिला हुआ दूध कफकारक होता है किन्तु बादी को नाश करता है। बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध वीर्यवर्द्धक और त्रिदोष नाशक होता है।

## दूध की मलाई।

संस्कृत में मलाई को "सन्तानिका" कहते हैं। मलाई भारी, शीतल, वीर्य्य पैदा करनेवाली, तृप्ति करनेवाली, पुष्टिदायक, चिकनी कफ, बल और वीर्यको बढ़ानेवाली होती है और वात, पित्त तथा खून विकार को नाश करती है।

## खोआ या मावा।

दूध को जलाते जलाते गोला सा बन जाय उसे मावा या खोवा कहते हैं। संस्कृत में मावे को किलाट कहते हैं। मावा रूक्ष, पुष्टिकारक, बलवर्द्धक, भारी कफ कारक, हृदय को प्रिय और वात पित्त नाशक है। जिनको नींद नहीं आती, जिनकी अग्नि तेज़ है, जिनको विद्रधि रोग है उनके लिये मावा बहुत फायदेमन्द है।

## मथा हुआ दूध।

गाय या बकरीका दूध रई से मथकर ज़रा गर्म करके पीने से हलका, ताकतवर, ज्वर और वात, पित्त तथा कफ नाशक है।

## दुग्धफेन ।

गाय या बकरी का दूध दो लोटों में लेकर खूब उलट पुलट करने से झाग से उठते हैं। उन झागों को निकाल निकाल कर किसी बरतन में रखता जाय। इन झागों को ही दुग्ध-फेन कहते हैं। ये झाग त्रिदोष नाशक, रुचिकारक, बलवर्द्धक अग्निप्रदीपक, तृप्य, शीघ्र तृप्तिकारक और हलके होते हैं। अतिसार, अग्निमन्द, और जीर्णज्वरी रोगीके लिये दूध के झाग खिलाना बहुत ही फायदेमन्द है। ऐसे रोगियों को हालत जब बहुत ख़राब हो जाती है तब उनको दुग्ध-फेनके सिवा कुछ नहीं पचता। अगर रोगी दूध के झाग फीके न खावे तो उनमें ज़रासी मिश्री मिला देनेमें हानि नहीं है।

---

## दूध सम्बन्धी नियम ।

१। सवेरेका दूध संध्याके दूधसे भारी और शीतल होता है। संध्याकालका दूध सवेरेके दूधसे हलका और वात तथा कफको नष्ट करनेवाला होता है।

२। दोपहर के पहले जो दूध पिया जाता है वह बलवर्द्धक, पुष्टिकारक और अग्निवर्द्धक होता है। मध्याह्नकाल यानी दोपहर को दूध पीनेसे बलकी वृद्धि एवं अग्निदीपन होती है और कफ तथा पित्तका नाश होता है। रातको दूध पीना—बालकोंकी वृद्धि करता है, क्षय-रोगका नाश करता है, बूढ़ोंका वीर्य बढ़ाता है, अत्यन्त पथ्य, अनेक दोषोंको शान्त करनेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है।

३। रातको केवल दूध ही पीना चाहिये। उसके साथ भोजन

आदि न करना चाहिये। कोई कोई ऐसा कहते हैं कि रातमें दूध केसाथ भोजन करने से अजीर्ण होजाता है और नींद नहीं आती।

४। दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये पिये हों उनसे पैदा हुए दाहको शान्तिके लिये रातमें नित्य दूध पीना चाहिये। जिन की अग्नि तेज़ है उनको, कमज़ोरों को, बूढ़ों को, और जवानों को दूध अत्यन्त हितकारी पथ्य और तत्काल वीर्य बढ़ानेवाला है।

५। जिस दूधका रङ्ग बदल गया हो, जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो खट्टा हो गया हो, जिसमें बदबू आती हो, जो फट गया हो या जिसमें नमक वग़ैरः मिल गया हो, उस दूधको कभी न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट हो जाती हैं।

(६) बालकोंको जब गायका दूध पिलाना हो तो उसमें थोड़ा पानी मिलाकर औटाना चाहिये और साथ ही ज़रा सी चीनी भी मिला देनी चाहिये; क्योंकि मा के दूधकी अपेक्षा गायका दूध फीका होता है।

(७) जिस दूधको दुहे हुए अधिक देर हो गयी हो, वह बासी दूध बिना गरम किये कभी न पीना चाहियें।

(८) बालकोंको Feeding bottles यानी दूध पिलाने की शीशियोंसे कदापि दूध न पिलाना चाहिये। यदि किसी कारणवश पिलाना ही पड़े तो बोतलको दूध पिलाकर हरबार गरम जलसे खूब साफ़ कर लेना चाहिये। आजकल बहुत से लोग, विशेष कर मारवाड़ी, अपने बालकोंको विलायती दूधके डिब्बोंका दूध बहुत पिलाते हैं मगर यह काम भी हानिकारक है।

# दही का वर्णन ।

## दहीके गुण ।

दही गर्म, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना, कुछ कसैला, भारी और पाक में खट्टा होता है। यह श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन पैदा करता और मेद तथा कफ को बढाता एवं मलको बाँधता है यानी दस्त को गाढा करता है। मदनपाल निघण्टु में लिखा है:—

**मूत्रकृच्छ्रे प्रतिश्याये शीतके विषमज्वरे।**
**अतिसारेऽरुचौ कार्श्ये शस्यते बलवर्द्धनम् ॥**

"मूत्रकृच्छ, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलता में दही हितकारी और बल बढानेवाला है।" खवासुल अदविया नामक हिकमत के निघण्टु में लिखा है कि दही किसी क़दर तुर्श और सफ़ेद होता है। इसकी तासीर सर्दतर है। सर्द मिज़ाजवालों और मेदे को नुकसान पहुँचाता है। गर्म मिज़ाजवालों और प्यासको तसकीन देता, देरमें हज़म होता, रतूबत बढाता और बाह को कुव्वत देता है चहरेपर मलने से खुश्की और झाँई को नाश करता है।

## दहीके भेद ।

दही पाँच प्रकार का होता है:—मीठा, फीका, खट्टा और खट-मिट्ठा।

## मीठा दही ।

मीठा दही वात पित्त को जीतता और पचनेपर मीठा होता है।

यह वीर्य बढाता, शरीर को भारी करता, मेद, और कफको नाश करता तथा खूनको शोधता है।

## फीका दही।

फ़ीका दही दस्तावर, अधिक पेशाब लानेवाला और दाह करने वाला होता है। इसके खाने से त्रिदोष उत्पन्न होते हैं।

## खट्टा दही।

खट्टा दही पित्तरक्त और कफ पैदा करता है; लेकिन अग्नि-दीपन करता है।

## बहुत खट्टा दही।

अत्यन्त खट्टा दही रक्तपित्त रोग पैदा करता है। इससे गलेमें जलन सी होने लगती है, दाँत खट्टे हो जाते हैं और शरीर के रोएँ खड़े हो जाते हैं।

## खट मिट्ठा दही।

खट मिट्ठा दही मीठे दही की तरह गाढ़ा होता है। इसमें कुछ कुछ तुर्शी रहती है। इस दही के गुण खट्टे मीठे दही के मिले हुए गुणों के समान समझने चाहियें।

## पकाये हुए दूधका दही।

दूध को औटाकर जो दही जमाया जाता है वह बहुत अच्छा, रुचिकारक और चिकना होता है। यह तासीर में ठण्डा, हल्का, क़ाबिज, भूख चैतन्य करनेवाला; किन्तु किसी क़दर पित्तकारक होता है।

## शक्कर मिला हुआ दही।

बूरा मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त और खून-विकार तथा दाह को नाश करता है। गुड़ मिला हुआ दही वातनाशक, हृद्य, पुष्टिकारक और पचने में भारी होता है।

## दही का तोड़।

दही के साथ जो पानी रहता है उसे दही का तोड़ कहते हैं। यह स्वाद में कषैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक, ताक़तवर और हलका होता है एवं दस्तक़ब्ज़, पीलिया, दमा, तिल्ली, वायुरोग और कफज बवासीर को आराम करता है।

## मलाई उतारा हुआ दही।

बिना मलाई का दही मल को बाँधनेवाला, कषैला, वातकर्त्ता, हलका, रुचिकारक और अग्निदीपक होता है। ग्रहणीरोगमें मलाई रहित दही खाने से बहुत उपकार होता है।

## दही की मलाई।

दही की मलाई वीर्य्य बढ़ानेवाली, वात और अग्नि को नाश करनेवाली, वस्ति को शोधनेवाली, पित्त और कफ को बढ़ानेवाली होती है। बिना मलाईवाला दही दस्त को बाँधता है; किन्तु दही की मलाई दस्त लाती है।

## दही की क़िस्में।

जिस भाँति दूध आठ तरह का होता है वैसे ही दही भी आठ तरह का होता है। किन्तु हम यहाँ दो तीन प्रकार का ही दही लिखेंगे; क्योंकि घोड़ी, हथनी आदिके दही, बहुधा, खानेके काम में नहीं आते।

## गायका दही।

गायका दही विशेष करके मीठा, खट्टा, रुचिकारक, पवित्र, अग्निदीपक, हृदय को प्रिय, पुष्टिकारक और वातनाशक होता है। मदनपाल निघण्टु में लिखा है:—सर्वेषु दधिषु श्रेष्ठं गव्यमेव गुणावहम्। अर्थात् सब प्रकार के दहियों में गायका दही श्रेष्ठ और गुणदाता होता है।

## गायके दही से रोगों का नाश ।

१। एक प्रकार का सिर दर्द ऐसा होता है कि वह सूर्य्य के उदय होने और बढ़ने के साथ बढ़ता है और सूर्य्यके उतरने के साथ हलका होता जाता है। ऐसे सिर-दर्दमें सूर्य्योदय से पहिले ३।४ रोज़ गायका दही और भात खाने से बहुत लाभ होता है।

२। आँव के दस्त होते हों, पेटमें मरोड़ी चलती हों तो केवल दही भात खाने से दस्तों में आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुखार साथही हों या दस्तोंके साथ सूजन हो तो दही कदापि न खाना चाहिये।

३। अगर किसी को बहुत ही प्यास लगती हो तो वह एक पुरानी ईंट को खूब धोकर साफ़ करले। पीछे आगमें तपा कर लाल सुर्ख़ करले। जब ईंट एकदम लाल हो जावे तब उसे गायके दही में बुझा दे। पीछे वही दही थोड़ा थोड़ा खावे। इस दही से प्यास में तस्कीन होती है।

## भैंसका दही।

भैंसका दही बहुत चिकना, कफकारक, वात पित्त नाशक, पाक में मीठा, अभिष्यन्दि, वृष्य, भारी और रक्त-विकार करनेवाला होता है।

## बकरी का दही।

बकरी का दही उत्तम, ग्राही, हलका, त्रिदोषनाशक और अग्निदीपक होता है। यह श्वास, खाँसी, बवासीर, क्षयरोग और दुर्बलता में हितकारी होता है।

## ऊँटनी का दही।

ऊँटनी का दही पाकमें चरपरा, खट्टा और खारी होता है। यह दही उदर-रोग, कोढ़, बवासीर, पेटका दर्द, दस्तक़ब्ज़, वात और कीड़ों को नाश करता है।

### दही खाने के नियम।

१। रातमें दही न खाना चाहिये। यदि खाना ही हो तो बिना घी और बूरेके, बिना मूँग की दालके, बिना शहदके, बिना गरम किये हुए और बिना आँवलों के न खाना चाहिये। अगर रक्त-पित्त और कफ सम्बन्धी कोई रोग हो तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये।

२। अगहन, पूस, माघ, और फागुन में दही खाना उत्तम है। सावन भादों में दही खाने से बहुत लाभ होता है।

३। क्वार, कातिक, जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाख मासमें दही कदापि न खाना चाहिये।

नोट। जो शख़्स नियम विरुद्ध दही खाता है उसे ज्वर, खून-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग होजाता है।

---

# माठेका वर्णन।

## माठे के लक्षण।

गाय या भैंस के दूध को दही का जामन देकर जमा देते हैं। जब दही जम जाता है तब बिलोकर मक्खन या लूनी घी निकाल लेते हैं। जो पदार्थ पतला पतला शेष रह जाता है उसे कहीं मट्ठा और कहीं छाछ कहते हैं। संस्कृत में माठे को तक्र और गोरस भी कहते हैं। जो दही चौथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है उसे माठा कहते हैं। कोई कोई वैद्य आधे भाग जल-वाले दहीको माठा कहते हैं।

## माठे के भेद।

जिस माठेमेंसे बिलकुल घी निकाल लिया जाता है वह माठा पथ्य-हितकारी—और अत्यन्त हलका होता है। जिस माठे में से थोड़ा घी निकाल लिया जाता है और थोड़ा उसी में छोड़ दिया जाता है वह माठा भारी, वृष्य और कफकारक होता है। जिस माठे में से घी बिलकुल नहीं निकाला जाता वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टि-कारक और कफकारक होता है।

## माठे के गुण।

महर्षि वाग्भट्टजी लिखते हैं :—

> तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफवातजित्
> शोफोदरार्शोग्रहणी दोष मूत्रग्रहारुची:
> प्लीहगुल्म घृतव्यापद्गर पाण्ड्वामयान जयेत् ॥

"माठा हलका, कषैला, खट्टा, अग्निदीपक और कफ तथा बादी को जीतनेवाला होता है ; और सूजन, उदर-रोग, बवासीर, ग्रहणी दोष, मूत्रग्रह, अरुचि, तिल्ली, गुल्म, घी पीने से पैदा हुआ रोग, विष और पीलिये को नाश करनेवाला होता है।" मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—

> वीर्योष्णं बलदं रूक्षं प्रीणनं वातनाशनम् ।
> हन्ति शोथगरच्छर्दि प्रसेक विषमज्वरान् ॥
> पाण्डु मेदो ग्रहण्यर्शो मूत्रग्रह भगन्दरान् ।
> मेहं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहकफ कृमीन् ।
> श्वित्र कुष्ठ कफ व्यापि कुष्ठतृष्णोदरापची: ॥

"माठा वीर्यमें गर्म, बलदायक, रूखा, तृप्तिकर्त्ता और वातनाशक होता है। यह सूजन, कृत्रिम विष, छर्दि ( वमन रोग ), पसीना,

विषमज्वर, पीलिया, मेद, ग्रहणी, बवासीर, पेशाब रुकना, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार पतले दस्त लगना, शूल, तिल्ली, कफ, पेटमें कीड़े, सफेद कोढ़, कफरोग, कोढ़, प्यास, पेटका रोग और अपची को नाश करता है।"

जिनके पेटमें तिल्ली और कीड़े हों, जिन का शरीर चरबी बढ़ जाने के कारण मोटा होगया हो, जिनको भोजन का स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो, जिनको संग्रहणी रोग, विषमज्वर या अधिक घी खाने से अजीर्ण होगया हो,—उन्हें माठा सेवन करना बहुत ही लाभदायक है। यद्यपि ये विषय वैद्यक-शास्त्रमें लिखा है; तथापि हमने भी इसे आज़माया है इसवास्ते ज़ोर देकर लिखा है।

## क्या माठा त्रिदोष नाशक है?

हाँ, माठा त्रिदोष नाशक है। पेटमें जाकर इसका पाक मीठा होता है; इस वजहसे यह पित्तको कुपित नहीं करता। दूसरे यह तासीर में गर्म और कषैला होता है; इसवास्ते यह कफको नाश करता है। तीसरे यह स्वादु में खट्टा और मीठा होता है; अतः यह वायुको नाश करता है।

## रसानुसार माठे के गुण।

मीठा माठा कफ करता है; किन्तु वात पित्तको नाश करता है। खट्टा माठा वातको हरता है और रक्तपित्त को कुपित करता है तथा पेटमें कीड़े पैदा करता है।

## दोषानुसार माठा पीने की विधि।

वादी में—सोंठ और सैंधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता है। पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है। कफमें सोंठ, कालीमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है।

## माठे से रोग नाश।

१। अगर वादीके कारण पेट में रोग हो तो पीपल और सेंधा-नमक पीस कर माठे में मिलाकर पीवे।

२। अगर पित्तके कारण पेटमें रोग हो तो माठेमें खाँड और कालीमिर्च मिलाकर पीवे।

३। अगर कफ से पेट में रोग हो तो सफ़ेद ज़ीरा, पीपल, सोंठ, कालीमिर्च, अजवायन और सेंधानोन पीस कर माठे में मिला कर पीवे।

४। जवाखार, सेंधानोन, सोंठ, पीपल और कालीमिर्च पीस कर, माठेमें मिलाकर पीनेसे त्रिदोषसे उत्पन्न हुआ भी पेटका रोग नाश हो जाता है।

५। अगर दस्तक़ब्ज़ हो तो काला-नोन और अजवायन पीस कर गाय के माठे में मिलाकर पीजाओ।

६। अगर अधिक मूँगफली खाने से अजीर्ण होगया हो तो माठा पीलो। कुछ तकलीफ न होगी।

७। संग्रहणी रोगमें "लवणभास्कर चूर्ण"की एक मात्रा फाँक-कर ऊपर से गाय का माठा कुछ दिन बराबर पीओ।

८। अगर भोजन कर लेनेके पीछे दोपहर को रोज़ रोज़ माठा पीलिया करो तो कभी उदर सम्बन्धी रोगों में वैद्यका मुँह हो न देखना पड़े। अगर माठे में सेंधानोन और सफ़ेद ज़ीरा भून कर डाल लिया जाय तो परमोत्तम हो।

। अगर बवासीर हो तो चीतेकी जड़की छालको पीसकर कोरी मिट्टीकी हाँडीमें भीतरकी ओर चारों तरफ़ लगा दो। पीछे उसमें दही जमाकर माठा बिलोओ। वैद्यवर वाग्भट्ट लिखते हैं कि वैसी हाँडीका माठा रोज़ रोज़ पीनेसे बवासीर आराम हो जाती है। ऐसा माठा सब तरहकी बवासीर और मस्सोंमें लाभदायक है

## माठा हानिकारी।

गर्मी के मौसम और क्वार तथा कातिक में माठा पीना अच्छा नहीं है। जिसका शरीर दुर्बल हो, या जिसके शरीर में घाव हों एवं जिसे भ्रम, दाह, मूर्च्छा, मद अथवा रक्तपित्त जन्य रोग हो,—उसे कदापि माठा न पीना चाहिये।

## माठे के लिये उत्तम मौसम।

माठा पीने के लिये जाड़े का मौसम सबसे उत्तम मौसम है। गर्मीका मौसम माठे के लिये ख़राब है यानी ग्रीष्म ऋतुमें माठा पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। मदनपाल निघण्टु में लिखा है :—

शीतकाले ग्रहण्यर्शः कफवातामयेषु च।
स्रोतो निरोधे मन्दाग्नौ तक्रमेवामृतोपमम्।

शीतकाल, संग्रहणी, बवासीर, कफ रोग, वातरोग, स्रोतों के बन्द होने और मन्दाग्नि में "माठा" अमृत के समान है।

## माठा पीनेकी विधि।

भावप्रकाश में लिखा है कि भैंसका अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दही से चौथाई पानी डालकर मिट्टीके बरतनमें रई से बिलोओ। पीछे उसमें भुनी हुई हींग, भुना ज़ीरा, सेंधा-नोन और राई पीस कर मिला दो। ऐसा कोई शख़्स नहीं है जिसे यह माठा प्यारा न लगे। यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन, तृप्तिकारक और पेट के सारे रोगों को नाश करनेवाला है।

# घी का वर्णन ।

## घी के गुण ।

संस्कृत में घी के "घृत, हवि, अमृत और जीवन" आदि बहुत से नाम हैं। फ़ारसी में इसे "रोगने ज़र्द" कहते हैं। घी रसायन, मीठा, आँखों के लिये उपकारी, अग्निदीपक, शीत-वीर्य, विष, कुरुपता, पाप, पित्त और वात नाशक; किसी क़दर अभिष्यन्दी; कान्ति, बल, तेज, लावण्य और बुद्धि वर्द्धक; आवाज़ साफ़ करनेवाला, स्मरण-शक्ति और मेधा को हितकारी, उम्र बढ़ानेवाला, भारी, चिकना और कफ करनेवाला होता है।

## घी रोगोंमें हितकारी ।

ज्वर, उन्माद, शूल, अफारा, फोड़ा, घाव, क्षय, विसर्प और रक्त-विकार में "घी" लाभदायक है।

## घी रोगों में अहितकारी ।

राजयक्ष्मा, कफ सम्बन्धी रोग, आम, आम-ज्वर, हैज़ा दस्तक़ब्ज़, नशे से उत्पन्न रोग और मन्दाग्नि में घी अच्छा नहीं होता। इन रोगोंमें "घी" विशेषता से तो भूल कर भी न देना चाहिये।

## दूध से निकाले घी के गुण ।

दूध से निकाला हुआ घी ग्राही और शीतल होता है। यह नेत्र-रोग, पित्त, दाह, रक्त-विकार, मद, मूर्च्छा, भ्रम और बादी को नाश करता है।

## एक दिन के दही से निकाले घी के गुण ।

एक दिनके दही से निकाला हुआ घी नेत्रों के लिये लाभदायक

अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है।

## नौनी घी।

नौनी घी खाद में सब तरह के घृतों से अच्छा होता है। यह घी शीतल, हलका, अग्नि-दीपक और मलको बाँधनेवाला होता है।

## नया घी।

भोजन के लिये नया और ताज़ा घी ही उत्तम होता है। थकाई, कमज़ोरी, पीलिया, कामला और नेत्र-रोग में ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है।

## पुराना घी।

एक वर्ष का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। कोई कोई वैद्य लिखते हैं कि दस बरस का रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। सौ वर्ष और हज़ार वर्षका रक्खा हुआ घी "कौंच" कहलाता है और हज़ार वर्ष से ऊपर का घी "महाघृत" कहलाता है। घी जितना पुराना होता है उतना ही गुणकारी और बहुमूल्य होता है। मूर्च्छा, कोढ़, विष, उन्माद, मृगी, तिमिर, कानके रोग, नेत्र-रोग, सिर-दर्द, सूजन, योनि-रोग, बवासीर, गोला और पीनस रोगमें "पुराना घी" बहुत ही लाभदायक होता है। यह घाव भरता, कोढ़ नाश करता और त्रिदोष शमन करता है। पुराना घी गुदा में पिचकारी लगाने और सुँघाने के काम में आता है।

## सौ बारका धोया घी।

सौ बार का धोया हुआ घी—घाव, खुजली, और फोड़े फुन्सी तथा रक्त-विकार में बहुत लाभदायक होता है। हज़ार बार का धोया हुआ घी सौ बार के धोये हुए घी से भी उत्तम होता है। शरीर की दाह और मूर्च्छा में भी यह बड़ा काम देता है।

## घी धोनेकी विधि।

जब घी धोना हो तब घी को पीतल या काँसी की थाली में रखलो। उसे हाथसे फेंटते जाओ और हर बार नया पानी डालते जाओ और पहिले डाले हुए पानी को फेंकते जाओ। बस, सौ बार पानी डालने और फेंटनेसे सौ बार का धोया हुआ घी हो जायगा।

## गायका घी।

आँखों के रोगमें गायका घी सबसे ज़ियादा फ़ायदेमन्द है। गाय का घी ताक़तवर, अग्निदीपक पचने पर मीठा, वात, पित्त तथा कफ नाशक, बुद्धि, ओज, सुन्दरता, कान्ति और तेज बढ़ानेवाला, उम्रकी वृद्धि करनेवाला, भारी, पवित्र, सुगन्धयुक्त, रसायन और रुचिकारक होता है। सब प्रकार के घृतोंकी अपेक्षा गाय का घी अच्छा होता है।

## भैंसका घी।

भैंसका घी मीठा, ठण्डा, कफ करनेवाला, ताक़तवर, भारी, और पचनेपर मीठा होता है। यह घी पित्त, खून-फिसाद और बादी को नाश करता है।

## बकरीका घी।

बकरीका घी अग्निकारक, आँखों के लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ानेवाला और पचनेपर चरपरा होता है। खाँसी, श्वास, और क्षय रोग में बकरीका घी विशेष लाभदायक होता है।

## गायके घी से रोग-नाश।

(१) अगर शरीरमें ज्वर से या और किसी कारणसे जलन होती हो; तो सौ बार का या हज़ार बारका धोया हुआ घी मलना चाहिये।

(२) अगर हाथ पैर के तलवे जलते हों तो गायका घी मलना चाहिये।

(३) अगर गर्मी के कारण सिर गर्म रहता हो और उसमें दर्द होता हो; तो गायका मक्खन सिरपर मलना और रखना चाहिये।

(४) अगर आँखोंमें अन्धेरा सा छाया हो या नेत्र-दृष्टि कमज़ोर हो गई हो; तो गायके घी में कालीमिर्च पीस कर मिला दो और उसे एक रात भर चाँद की चाँदनीमें अधर खुला हुआ टांग दो। पीछे उसे रोज़ खाओ। इसके खाने से आँखों में बहुत लाभ होते देखा गया है।

(५) अगर नाकसे खून गिरता हो तो नाक में गायका ताज़ा घी टपकाना चाहिये।

(६) अगए हिचकी आती हों तो पुराने चाँवलों का भात बना कर उसमें गायका गर्म घी डालो। पीछे रोगी को गरम गरम घी भात खिलाओ या गायका गरम गरम (सुहाता हुआ) घी पिलाओ या गाय के घी में सेंधानोन मिला कर रोगी को सुँघाओ। ये सब ही उपाय आज़मूदा हैं। इनमें से किसी न किसी से हिचकी अवश्य आराम हो जाती है।

(७) अगर कहीं घाव हो जावे या चमड़ा छिल जावे या चोट लग जावे तो पुराना घी कुछ दिन मलो। अवश्य आराम हो जायगा। अभी कुछ दिन हुए हमारे प्रेसके मैशीनमैन का हाथ मैशीनके अन्दर आजाने से ज़ख्मी हो गया था। कुछ दिन बराबर पुराना घी मलने से आराम हो गया।

(८) अगर बदनमें लाल २ चकत्ते या ददौरे होते हों या खाज चलती हो; तो सौ बार का धोया घी मालिश कराकर, गायके गोबर से बदन रगड़ो और पीछे बेसन लगाकर स्नान कर डालो। कुछ दिन में अवश्य आराम हो जायगा।

(९) अगर धतूरेका ज़हर चढ़ गया हो तो गायका घी खूब पीओ।

(१०) पुराने घी में हींग घोट कर सुँघाने से चौथैया बुखार आराम होजाता है।

# पानी

## जलही जीवका जीवन है।

*स्थावर और † जङ्गम यानी वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर, थलचर, नभचर समस्त जीवधारियोंको जल की परम आवश्यकता है। सच तो यह है, कि इन सबका जीवन ही जल से है। आहार न मिलने से प्राणी एक दम मर नहीं सकते, किन्तु जल बिन किसी तरह नहीं जी सकते। 'मदन पाल निघण्टु' में लिखा है:—पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम्। अर्थात् पानी प्राणियों का प्राण है, संसार पानीसे ही उपजता है। महर्षि हारीत लिखते हैं:—तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुञ्चति। अर्थात् प्यासे को पानी न मिलने से बेहोशी हो जाती है और बेहोशीसे प्राण छूट जाते हैं।

## हम को प्यास क्यों लगती है?

अब यह सवाल पैदा होता है कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहाँ जाता है? अगर किसी आदमी का वज़न किया जाय और वह तोल में ७५ सेर

* स्थावर चार प्रकारके होते हैं:—वनस्पति, वृक्ष, लता और औषधि।

† जङ्गम भी चार प्रकारके होते हैं:—(१) जरायुज (मनुष्य, गाय, भैंस आदि), (२) अण्डज (सर्प, पक्षी और मछली आदि), (३) स्वेदज (जूँ वगैरः) (४) उद्भिज (बीरबहुटी मेंडक वगैरः)

निकले तो उसमें ५६ सेर पानी समझना चाहिये। हम जो आहार करते हैं उसका पेटमें रस खिंचता है। रस का रक्त बन जाता है। रक्त छोटी छोटी नलियों में होकर सारे बदन में चक्कर लगाता रहता है। चक्कर लगाने से खून गाढ़ा होजाता है। तब खून के गाढ़े होने पर खुश्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है। अगर हम पानी न पियें तो खून इतना गाढ़ा होजायगा कि वह छोटी छोटी नलियों में न बह सकेगा। इनमें से बहुत सी नलियाँ तो बाल से भी पतली होती हैं। हम जो पानी पीते हैं वह खून में मिल जाता है और इस तरह शरीर के प्रत्येक भागमें पहुँचता है। खूनके दौरा करनेसे ही हमारी ज़िन्दगी है और खूनकी चाल जारी रखने के लिये पानी की ज़रूरत है। हमको, सदा, साफ पानी पीना चाहिये। अगरहमलोग मैला या दूषित जल पियेंगे तो हमारा स्वास्थ्य, निस्सन्देह, बिगड़ जायगा।

### पानीकी क़िस्में।

आयुर्वेदमें दो प्रकार का जल लिखा है :—(१) आकाशीय जल, (२) पृथ्वी का जल।

---

## आकाशीय ज़ल।

आकाशीय जल चार प्रकारका होता है:— (१) धार-जल ( मेह की बूँदों या धारा का जल ), (२) कार जल ( ओलों का जल ), (३) तौषार जल ( ओस की बूंदों का जल ); (४) हैम-जल ( पर्वतों से पिघली हुई बर्फ़ का पानी )। इन चारों प्रकारके आकाशीय जलोंमें से पहिला "धार-जल" मुख्य माना गया है। धार-जल भी दो भाँति का लिखा है :—(१) गांग-जल, (२) सामुद्र-जल। इन दोनों में से भी गांग-जल को, शास्त्रकारोंने, प्रधान माना है।

## गांग-जल ।

गांग-जल, आश्विन यानी कुआँर के महीने में बरसता है * । सामुद्र-जल, आषाढ़, सावन और भादों में बरसता है; लेकिन कभी कभी कुआँर में भी सामुद्र-जल † बरसता है; इसवास्ते परीक्षा करके गांग-जल समझना और लेना चाहिये। हारीत ऋषि लिखते हैं कि बुद्धिमान गांग-जल ‡ पीवे; क्योंकि गांग-जल पवित्र, बलदायक और रसायन है; थकाई ग्लानि और प्यास को नाश करता है; हलका है, और खुजली, मूर्च्छा, प्यास रोग, वमन, मूत्राघात को नाश करता है।

## गांग-जल लेनेकी विधि।

एक साफ़ सफ़ेद बड़ा कपड़ा ऊँचा बाँध दो। उसके नीचे बरतन रख दो। पानी भर जायगा। इस जलको चाँदी, सोने या मिट्टीके बरतन में भर कर रख दो और सदा काममें लाओ।

## गांग-जल की परीक्षा।

चरकमें लिखा है:—"जिस जलमें भिगोये हुए चाँवल जैसेके तैसे रह जायँ, वही सम्पूर्ण दोष नाशक गांग-जल जानना चाहिये। जिसमें ये गुण न हों वह सामुद्र-जल समझना चाहिये।" सुश्रुतमें

---

* सूरज की गर्मी से समुद्रका जल भाफ़ की सूरत में ऊपर चढ़कर बादल बन जाता है और वही जल ओला ओस और मेह की सूरत में ज़मीन पर गिरता है। समुद्र का पानी भारी होता है इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्राय: आषाढ़, सावन और भादोंमें बरसता है; किन्तु गङ्गाजल हलका होता है। इस जलसे बनी भाफ़ बहुत ऊँची जाती है और मेह के रूपमें, आश्विन में, पृथ्वी पर गिरती है।

† सुश्रुतमें लिखा है कि आश्विन (कुआँर) के महीनेमें ग्रहण किया हुआ सामुद्र-जल भी गांग-जल के समान होता है; किन्तु फिर भी गांग-जल ही प्रधान है।

‡ हारीत लिखते हैं कि सूरज दिखता हो और मेह बरसता हो; तो उस मेघ की धारा का जल भी गांग-जल के समान होता है।

लिखा है :—"शाली चाँवलोंको ऐसा पकावे कि वह जल भी न जायँ और उनमें किरी भी न रहे। पीछे पके हुए चाँवलों को साफ़ पिण्डी सी बनाकर, चाँदीके बरतनमें रखकर, बरसते मेहमें बाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त्त * भर वैसी की वैसी पिण्डी बनी रहे यानी न तो पिण्डी बिखरे, न घुलकर जल गदला हो, तो जानें कि गांग-जल बरसता है।" जहाँ तक बन पड़े गांग-जल इकट्ठा कर रक्खे। यदि गांग-जल किसी कारणवश न रख सके तो भौम-जल ( पृथ्वीका पानी ) को काममें लावे।

जो जल पृथ्वी से लिया जाता है उसे "भौम-जल" कहते हैं। यह तीन प्रकार का होता है :—( १ ) जाङ्गल-जल, ( २ ) आनूप-जल, ( ३ ) साधारण-जल।

## जांगल जल।

जिस देश में थोड़ा पानी और कम दरख़्त हों तथा जहां पित्त और वात सम्बन्धी रोग होते हों,— उस देश को जाङ्गल-देश कहते हैं। जाङ्गल-देशके जल को "जाङ्गल-जल" कहते हैं। यह जल—रूखा, खारी, हलका, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफ नाशक, पथ्य और अनेक विकारोंको नाश करता है।

## आनूप-जल।

जिस देशमें पानीको इफ़रात हो, वृक्षों की बहुतायत हो और जहाँ वात तथा कफ के रोग होते हों,—उस देश को आनूप-देश कहते हैं। इस देशके जलको आनूप-जल कहते हैं। यह जल—अभिष्यन्दि, मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मदाग्नि करनेवाला, कफकारी, हृदय को प्रिय और अनेक विकार पैदा करनेवाला होता है।

## साधारण-जल।

जिस देशमें जाङ्गल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पायेजावें

---

* मुहूर्त्त—दिन रातके तीसवें भागको कहते हैं।

उस देशको साधारण देश कहते हैं और ऐसे देशके जलको "साधारण-जल" कहते हैं। यह जल—मीठा, अग्निदीपक, शीतल, हलका, तृप्तिकर्त्ता, रुचिकारक, प्यास, दाह और त्रिदोष को नाश करनेवाला होता है।

## नदियोंका जल।

नदियोंका पानी, सामन्यतासे, रूखा, वातकारक, हलका, अग्निप्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं, विशद, चरपरा, कफ और पित्त नाशक होता है। जो नदियाँ तेज़ी से बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियाँ सिवार से ढकी रहती हैं, धीरे धीरे बहती हैं और जिन का जल मैला होता है वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गङ्गा * सतलज, सरयू और जमुना आदि नदियाँ, जो कि हिमालय पहाड़से निकली हैं, जलके लिये उत्तम समझी जाती हैं। सुश्रुत में लिखा है कि पश्चिम † को बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं; क्योंकि उनका जल हलका है। पूरब ‡ को बहनेवाली नदियाँ अच्छी नहीं हैं; क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खन को बहनेवाली नदियाँ बहुत दोषल नहीं हैं; क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषय में मदनपाल निघण्टु आदि ग्रन्थोंमें बहुत विस्तार से लिखा है। वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़ने का भय है। नदी, तालाब, कूआँ आदि जिस देशमें हों उस देशके अनुसार ही उनके जलके गुण दोष समझने चाहियें।

---

* गङ्गा नदी का जल सबनदों से उत्तम समझा जाता है।

† लूनी, माही, नर्मदा और तापती आदि पच्छमको बहती हैं।

‡ कावेरी, कृष्णा, गोदावरी और महानदी आदि पूरब को बहती हैं। सिन्ध, सतलज, रावी, चनाब आदि नदियाँ दक्खन को बहती हैं।

## औद्भिद् जल ।

जो जल नीचे से धरती को फाड़ कर बड़ी धार से बहता है, उसको "औद्भिदजल" कहते हैं। धरती से निकलाहुआ पानी—पित्त-नाशक, अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जलन नहीं करता।

## झरनेका जल ।

जो जल पहाड़ोंके झरनोंसे झरता है उसे 'निर्झर' या झरने का जल कहते हैं। झरनेका जल—रुचिकारक, कफनाशक, अग्निप्रदीपक, हलका, मीठा, पाकमें चरपरा, वातनाशक और पित्तल होता है।

## सारस जल ।

पहाड़ वग़ैरः से रुका हुआ नदीका पानी जहाँ इकट्ठा हो और वह जल कमलों से ढका हो तो उस जलको "सारस जल" कहते हैं। सारस या सरोवर का जल—बलदायक, प्यासनाश करनेवाला, मीठा, हलका, रुचिकारक, रूखा, कसैला और मल मूत्रको बाँधनेवाला होता है।

## तालाब का जल ।

तालाबका जल—मीठा, कसैला, पाकमें चरपरा, वातकारक, मलमूत्र को बाँधनेवाला, खून-फ़िसाद, पित्त और कफको नाश करनेवाला होता है।

## बावड़ी का जल ।

सीढ़ियोंवाले चौड़े कुएँ को बावड़ी कहते हैं। बावड़ी का जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बादी को नष्ट करता है। जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्त को नष्ट करता है।

## कुएँ का जल।

कुएँ का जल—अगर पानी मीठा हो तो त्रिदोष-नाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये; अगर खारी हो तो कफ वात नाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक जानना चाहिये।

## विकिर जल।

नदियों के पास रेतीली धरती होती है। उसको खोदने से जो जल निकलता है उसको "विकिर-जल" कहते हैं। यह पानी—शीतल, साफ़, निर्दोष, हलका, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। अगर यह पानी खारी हो तो कुछ पित्तकारक होता है।

## बरसाती जल।

ज़मीन पर पड़ा हुआ 'बरसात का पानी' पहिले दिन अपथ्य होता है; लेकिन गिरने से तीन दिन पीछे, साफ़ होजाने पर, अमृत समान होजाता है।

## चौञ्ज्य-जल।

जो गड्ढा शिलाओं एवं अनेक प्रकार की लताओं से ढका हुआ हो और जिसका जल अञ्जन के समान नीला हो उसको "चौञ्ज्य" कहते हैं। चौञ्ज्य जल—अग्निकारक, रूखा, कफ-नाशक हलका, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ होता है।

## अंशूदक जल।

जिस जलाशय पर दिन भर सूरज की किरणें और रातभर चन्द्रमा की किरणें पड़ती हैं, उस जलाशय का जल हितकारी

होता है। ऐसे जलाशय के जलको "अंशूदक * कहते हैं। अंशूदक जल—चिकना, त्रिदोषनाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष, आन्तरिक्ष या आकाशीय जलके समान, बलकारक, बुढ़ापे और रोगोंको नाश करनेवाला, बुद्धिके लिये हितकारी, शीतल, हलका और अमृत के समान होता है।

## ऋतु अनुसार जल पीनेकी विधि।

वर्षाऋतु में—कुएँ और झरनेका जल, शरदऋतु में—नदीका अथवा अँशूदक जल, हेमन्तऋतु में—सरोवर और तालाबका जल, वसन्तऋतु में—कुएँ बावड़ी और पर्वतके झरनेका जल, ग्रीष्मऋतु में—कुएँ और झरनेका जल, एवं प्राहटऋतु में भी कुएँ या झरनेका जल पीना स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

## पानी भरनेका समय।

नदी, तालाब, सरोवर और कुएँ वगैरः का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये; क्योंकि उस वक्त इनका जल साफ़ और शीतल रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है वही उत्तम होता है।

## अच्छे और बुरे पानी की पहिचान।

जिस पानी में बदबू न हो, किसी प्रकार का रस न हो, जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला, निर्मल, हलका और हृदयको प्यारा मालुम हो, वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अङ्गरेज़ी में भी लिखा है:—Good water is clear, without taste or smell, and free from any decaying matter. अर्थात् अच्छा

---

* अगर निवास-स्थान में ऐसा जलाशय न हो, तो एक साफ़ घड़ेमें जल भर कर ऐसी जगह पर रख दो जहाँ उस जल पर दिन भर सूरज की किरणें और रात भर चन्द्रमा की किरणें पड़ें। दूसरे दिन, उसे छान कर दूसरे घड़े में भर लो। उस ख़ाली घड़े में फिर जल भर कर उसी स्थान में रख दो। यह भी "अंशूदक" जल है।

पानी स्वाद या गन्ध रहित होता है और उसमें कुछ सड़ी हुई चीज़ें नहीं होतीं।

जिस जलमें रेशेसे हों, कीड़े, पत्ते, सिवार और कीचसे ख़राब हो गया हो, वर्ण और रस रहित हो, गाढ़ा या बदबूदार हो,—वह जल नुकसानमन्द है।

## पानी साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियोंका जीवन है, इसवास्ते जहाँ तक हो सके ख़ूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीनेसे बीमारियाँ कम होती हैं। सुश्रुतमें जल साफ़ करनेकी सात तरकीबें लिखी हैं:—
(१) कैथके फलोंके बीजोंको निर्मली कहते हैं। निर्मली की गिरी पानीमें पीस कर गदले पानीमें मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितर कर साफ़ हो जायगा। (२) गोमेद (रत्न) जलमें डाल देनेसे जल साफ हो जाता है। (३) कमलकी जड़, या (४) शिवालकी जड़, पानीमें डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़े में छान लेनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत-मणिसे भी जल साफ़ होजाता है।

भाव प्रकाश में लिखा है:—"दूषित जल गर्मकर लेनेसे; सूरज की किरणों द्वारा तपाने से; अथवा सोना, चाँदी, लोहा, पत्थर और बालू को आगमें तपाकर जल में बुझाने से; कपड़े में छानने से; सोना मोती वगैरः द्वारा साफ़ करने से स्वच्छ और दोष-रहित हो जाता है।" अगर कुछ भी न होसके तो पानी को गरम करलो; क्योंकि औटाने से पानी की बुरी हवा निकल जाती है, हानि-कारक पदार्थ जो उसमें घुले रहते हैं नीचे बैठ जाते हैं, छोटे २ कीड़े * जो आँखों से नज़र नहीं आते मर जाते हैं। गरम

* छोटे छोटे कीड़े जिनको हम आँखोंसे नहीं देख सकते वे खुर्दबीन शीशेकी मददसे, जिसको अङ्गरेज़ोमें माईक्रोसकोप (Microscope) कहते हैं, देखे जा सकते हैं। यह शीशा सौदागरों की दूकानों पर मिलता है।

किया हुआ पानी बहुत अच्छा होता है। फ़िल्टर द्वारा पानी साफ़ करने की तरकीब भी बहुत अच्छी है।

## फिल्टर की तरकीब।

एक तिपाई पर चार घड़े तले ऊपर रक्खो। ऊपर के तीन घड़ों की पेंदी में बारीक बारीक छेद करो। सब से ऊपर के घड़े में साफ़ कोयला, दूसरे में कंकड़ और तीसरे में बालू भर दो और नीचे का घड़ा ख़ाली रक्खो। पीछे सबसे ऊपरके घड़े में आहिस्ते २ † जल भर दो। ऊपर के तीन घड़ों में होकर जो पानी चौथे घड़े में भर जायगा वह पानी बहुत ही साफ़ होगा।

मैले पानी में ज़रासी फिटकरी डाल देने से भी जल साफ़ हो जाता है। किसी तरह हो पानी अवश्य साफ़ करके पीना चाहिये। जिस कुएँ या तालाब वगैरः का पानी पीनेके काममें आता हो उसमें मलमूत्र फेंकना, नहाना, मैले कपड़े धोना, मैले घड़े डालना अनुचित है।

## पानी ठण्डा करनेकी सात तरकीबें।

(१) मिट्टी के साफ़ कोरे घड़े में पानी भर कर हवा में रख देनेसे, (२) किसी चौड़े और बड़े बरतन में बर्फ़ या बर्फ़ का जल भरकर उसमें पानी का भरा हुआ बरतन रख देनेसे, (३) पानी के बरतन को लकड़ी या काठ की फिरकी से ऊँचा नीचा करने से, (४) चौड़े बरतन में पानी भर कर पंखे की हवा करने से, (५) पानी के भरे बरतन के चारों तरफ़ जलका भीगा कपड़ा लपेटनेसे, (६) पानीके भरे हुए घड़े को बालू या रेत में गाढ़ देनेसे, और (७) पानीके भरे हुए बरतन को छींके पर रख कर हिलाते रहनेसे पानी ठण्डा होजाता है।

---

† अगर पानी औटा कर घड़े में भरा जायतो बहुत ही उत्तम पानी तैयार होगा।

# जल सम्बन्धी नियम।

(१) अगर ज़ियादह पानी पिया जाय तो अन्न नहीं पचता; इसवास्ते मनुष्यको, अग्नि बढ़ाने के लिये, थोड़ा थोड़ा जल, बार-म्बार, पीना उचित है।

(२) पानी को, सदा, औटाकर या फिल्टर की विधि से छान कर पीना उचित है। मैला पानी पीनेसे हैजा आदि रोग होजाते हैं और मनुष्य, बहुधा, अकाल मृत्यु से मरजाते हैं। अगर मरते नहीं तो मलेरिया ज्वर से दुःख भोगते हैं या फोड़े फुन्सी खुजली आदि चर्म-रोगों से सड़ते हैं।

(३) गदला, कमल के पत्तों और सिवार आदि से ढका हुआ, बुरी जगहका, सूरज चन्द्रमाकी किरणें जिस पर न पड़ती हों, बे-मौसम का वर्षा हुआ जो तीन दिन तक न रक्खा रहा हो और दूषित जलको सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहियें। ऐसे जलमें स्नान करनेसे और ऐसा पानी पीने से तृषा, अफारा, जीर्णज्वर, खाँसी, अग्नि की मन्दता, खुजली, गल-गण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

(४) जिस को मूर्च्छा, पित्त, गरमी, दाह, विष, रुधिरवि-कार, मदात्यय, * परिश्रम, भ्रम, तमक-श्वास, वमन, और ऊर्ध्व-गत-रक्तपित्त,—इन में से कोई रोग हो या जिसका अन्न पेटमें जल गया हो उसे "शीतल-जल" पीना चाहिये।

(५) पसली के दर्द में, जुकाम में, बादीके रोगोंमें, गलग्रह रोग में, अफारे में, दस्तक़ब्ज की हालत में, जुल्लाब लेने पर, नये बुखार में, संग्रहणी रोग में, गोलेके रोग में, श्वास में, खाँसी में,

---

* मदात्यय, तमक श्वास, ऊर्ध्वगत-रक्तपित्त, गलग्रह आदि शब्दों की परिभाषायें और दूसरे दूसरे कठिन शब्दों का अर्थ इसी पुस्तक के अन्त में देखिये।

विद्रधि में, हिचकी रोगमें और स्नेह पीने पर शीतल-जल न पीना चाहिये ।

(६) अरुचि, ज़ुकाम, मन्दाग्नि, सूजन, क्षय, मुँह से जल बहना, पेट के रोग, कोढ़, आँखों के रोग, बुखार, व्रण (घाव) और मधुमेह में थोड़ा पानी पीना चाहिये । सूतिका नारी और रक्तस्राव-वाले को भी हारीत ऋषिके मतानुसार थोड़ा जल पीना चाहिये ।

(७) मद्यपान से पैदा हुए रोग में, पित्तके रोगमें, सन्निपात रोग में, दाह, अतीसार, पित्तरक्त रोग, मूर्च्छा, मद्य और विष की पीड़ा में ; तृषा ( प्यास ) रोग में, छर्दि ( वमन ) रोग में और भ्रम में "औटाकर शीतल किया हुआ पानी" अच्छा है । यह सुश्रुत का मत है ।

(८) वैद्यक-शास्त्र में लिखा है कि शीतल जल, पिया हुआ, दो-पहर में पचता है ; गरम करके ठण्डा किया हुआ जल, पीने से, एक पहर में पचता है ; और किसी क़दर गरम हो पानी, पीने से, चार घड़ी में पचता है ; लेकिन गरम पानी पीने में अच्छा नहीं लगता ; इसलिये पानी औटाकर ठण्डा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम हो ।

(९) जब प्यास लगे तब साफ़ पानी अवश्य पीना चाहिये ; किन्तु एक बार ही लोटेका लोटा पानी झुका जाना उचित नहीं है । कई बारमें थोड़ा थोड़ा जल पीना ठीक है ।

(१०) भोजनके पहिले पानी पीनेसे कमज़ोरी हो जाती है और अन्तमें पीनेसे शरीर मोटा हो जाता है ; इसवास्ते भोजनके बीच में थोड़ा थोड़ा पानी पीना अच्छा है । भोजन कर चुकते ही पानी न पीना चाहिये । भोजन करनेके घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है ।

(११) अगर बिना भोजन किये ही प्यास लगे तो ; पानीके

बदले शरबत या शर्करोदक * पीलो या कुछ खाकर पानी पीओ ; जिससे हानि कम हो। निहार मुँह पानी पीना अच्छा नहीं है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि निहार मुँह जल पीनेसे अनेक रोग हो जाते हैं और बुढ़ापा जल्दी आजाता है ; लेकिन वैद्यक में लिखा है कि, जो शख़्स सूरज उदय होनेसे पहिले यानी तारोंकी छायामें आठ अञ्जली पानी पीता है वह वात, पित्त और कफको जीत कर १०० वर्ष तक जीता है। इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे।

(१२) रातमें, जागतेही, पानी पी लेनेसे नजला पैदा हो जाता है। परिश्रम, मैथुन, स्नान और खरबूज़े तरबूज़ आदि तर मेवों के पीछे भी, तत्काल, जल पीना मना है। परिश्रम, कसरत मैथुन आदिके पीछे और पसीनोंमें जल पीनेसे ज़ुकाम और खाँसी आदि रोग हो जाना सम्भव है।

(१३) यद्यपि पानी प्राणीका प्राण है, तथापि अधिक पीनेसे हानि करता है। इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा थोड़ा पानी पीना उचित है।

(१४) अगर सफ़रमें, तरह तरहका जल पीनेका मौका पड़ जाय ; तो उस जलका अवगुण दूर करनेको कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है। जो प्याज़से परहेज़ रखते हों वह हलकीसी "भङ्ग" पीवें। जिन्हें कुछ भाँग पीनेका अभ्यास होता है उन्हें कहीं का पानी नहीं लगता।

(१५) पानी पीकर, तत्काल, पढ़ना, पढ़ाना, चलना, दौड़ना, बोझ उठाना, किसी सवारी पर चढ़ना और बाद विवाद करना अच्छा नहीं है।

(१६) अग्नि पर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता, कफ हरता और शीतल होता है।

---

* शर्करोदक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें देखो।

(१७) दिन में पकाया हुआ पानी रात में और रात का पकाया हुआ पानी दिन में न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसा जल भारी हो जाता है।

(१८) रात में गरम जल पीने से अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है।

(१९) हारीत संहिता में लिखा है:—मिहनत से थका हुआ मनुष्य यदि बहुत जल पीता है तो उसके पेट में गोला और शूल (दर्द) उत्पन्न होजाते हैं। भोजन के पच जाने पर जो जल पिया जाता है वह जठराग्नि को नाश करता है। भोजन के मध्य में और भोजन के कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है। भूख, शोक और क्रोध की दशा में पिया हुआ पानी फ़ौरन रोग पैदा करता है। मनुष्य को चाहिये कि प्रसन्न चित्त होने पर भी थोड़ा पानी पीवे।

---

## भोजन-परीक्षा।

सुश्रुत-संहिताके कल्प-स्थानमें लिखा है कि, "राजासे पराजित हुए शत्रु, अपमानित नौकर चाकर और ईर्षायुक्त राज-कुटुम्बके लोग ही राजाको "विष" दे देते हैं। बहुत सी मूर्खा स्त्रियाँ अपने सौभाग्यको इच्छासे या अपने पतियोंको वश करनेकी इच्छासे चाहे जो विषैली चीजें उन्हें खिला देती हैं।" अनेक बद-चलन औरतें, अपनी आज़ादीके लिये, अपने पति श्वसुर आदिको विष खिला देती हैं; इसवास्ते भोजन की परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

भोजनके पदार्थों, नहाने और पीनेके पानी, हुक्का चिलम, माला, वस्त्र, लेपन करनेके चन्दनादि, लगानेके तेल और सूँघनेके

इत्र आदि अनेक चीज़ोंमें ज़हर देनेवाले "ज़हर देदेते हैं : इसवास्ते खाने पीनेकी चीज़ोंमें से "विष" पहिचाननेकी सहज तरकीबें नीचे लिखते हैं :—

## विष पहिचानने की तरकीबें ।

( १ ) जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो उसमें से पहिले कुछ मक्खियों और कौओंको खिलाओ। यदि "ज़हर" मिला हुआ होगा तो वह जीव तत्काल मर जायँगे।

( २ ) जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीन पर रक्खो। जो कुछ पदार्थ बने हों उनमें से ज़रा ज़रासा उस अङ्गार पर डालो। अगर भोजन की चीज़ोंमें "विष" होगा तो आग चटचट करने लगेगी या उस अङ्गार में से मोर की गरदनके माफ़िक़ नीली नीली ज्योति निकलेगी। यह ज्योति दुःसह और छिन्न-भिन्न होगी। इसमें से धूआँ बड़े ज़ोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा।

( ३ ) चकोर, कोकला, क्रौंच, मोर, तोता, मैंना, हंस और बन्दर आदि रसोई के स्थानके पास रक्खो। अगर उपरोक्त सब जानवरोंको न रख सको तो इनमें से एक दो ही को रक्खो। क्योंकि इन से विष-परीक्षा बड़ी आसानी से होती है।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खाते ही चकोरकी आँखें बदल जाती हैं; कोकला की आवाज़ बिगड़ जाती है; मोर घबराया सा होकर नाचने लगता है; तोता, मैना पुकारने लगते हैं; हंस अति शब्द करने लगता है; भौंरा गूञ्जने लगता है; साम्हर आँसू गिराने लगता है और बन्दर बार बार विष्टा त्याग करने लगता है।

( ४ ) विष मिले हुए भोजन की भाफ़से ही हृदय, शिर और आँखोंमें दुःख मालुम होने लगता है।

( ५ ) अगर दूध, शराब और जल आदि पतले पदार्थोंमें विष मिला होगा तो उनमें अनेक भाँति की लकीरें सी हो जावेंगी या झाग और बुलबुले पैदा हो जायँगे या उन चीज़ोंमें छाया न

दीखेगी ; अगर दीखेगी तो पतली पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी।

( ६ ) अगर शाक, दाल, भात या माँस आदिमें "विष" मिला होगा तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुसे हुएसे मालूम होने लगेंगे। सब पदार्थोंकी सुगन्ध और रस रूप मारे जायँगे। पके फल ज़हर मिलानेसे फूट जाते हैं या नरम पड़ जाते हैं और कच्चे फल पकेसे होजाते हैं।

( ७ ) ज़हर मिला हुआ अन्न मुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्नका स्वाद ठीक नहीं मालुम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है।

( ८ ) अगर पीनेकी तमाखूमें "विष" मिला होगा तो चिलम या हुक्का पीते ही मुँह और नाकसे खून आने लगेगा, शिरमें पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और इन्द्रियोंमें विकार हो जायगा।

जहाँतक होसके भोजनकी परीक्षा अवश्य कर लिया करो। हमारे यहाँ भोजन तैयार होने पर बलि वग़ैरः देने या भोजनकी सामग्रीमेंसे कुछ कुछ आग पर डालनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है। अब भी हज़ारों आदमी वैसन्धर जिमाये बिना भोजन नहीं करते ; किन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं जो ऋषियोंके इस गूढ़ आशय को समझते हों।

---

# भोजन सम्बन्धी नियम।

( १ ) जिस तरह लौकिक आग बिना ईंधनके बुझ जाती है ; उसी तरह भूख लगने पर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है। शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है ; किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता तब वात आदि दोषोंको पचाती है,

दोषोंके क्षय होने पर धातुओंको पचाती है और धातुओंके क्षय होने पर प्राणोंको पचाती है। प्रत्यक्षमें ही देखते हैं कि, भूँख के समय न खानेसे शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है, ऊँघ आने लगती है, आंखें कमज़ोर होजाती हैं और शरीरकी शक्तिका नाश हो जाता है; इसवास्ते भूँख लगने पर हज़ार काम छोड़कर भोजन कर लेना चाहिये।

(२) नियत समय पर, भोजन करना बहुत ही ज़रूरी है। बँधे हुए समय पर खानेसे जठराग्नि पहिलेके खाये हुए अन्नको, आसानीसे, पचा लेती है और काफ़ी समय मिलनेसे दूसरा भोजन पचानेको तैयार हो जाती है।

(३) जो मनुष्य भोजनका समय होनेसे पहिले ही भोजन कर लेते हैं उनका शरीर असमर्थ हो जाता है। असमर्थ होनेसे शिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका, विलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं। इन प्राणघातक रोगोंके पञ्जोंमें फँसकर विरले ही भाग्य-वान बचते हैं; इसवास्ते भोजनके मुकर्रर समय पर, विशेष कर खूब भूँख लगने पर, भोजन करना उचित है।

(४) जो मनुष्य भोजनके समयसे बहुत पीछे भोजन करते हैं उनकी आहार पचानेवाली अग्निको वायु नाश कर देता है। समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है वह, अग्निके नष्ट होजानेके कारण, बड़ी कठिनाईसे पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करनेकी इच्छा नहीं होती। इसवास्ते भूँख लगने पर भोजनके समयको टालना अक़्लमन्दी नहीं है।

(५) जब शरीरमें उत्साह हो, अधो-वायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध डकारें आती हों, भूँख और प्यास लगे तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया। एक भोजन पच गया हो *

*भोजन पचनेमें प्राय: तीनसे पांच घण्टे तक लगते हैं। कोई कोई चीजें जल्दी पच जाती हैं और कोई कोई देरमें। चांवल प्राय: एक घण्टेमें पच जाता है; किन्तु भेड़का मांस तीन घण्टोंमें पचता है।

और दूसरे भोजनका समय भी हो गया हो, तो अवश्य भोजन करना चाहिये।

(६) पेटके चार भाग कीजिये, उनमें से दो भाग अन्नसे भरिये, तीसरा भाग पानीसे भरिये और चौथा भाग हवाके चलने फिरने को ख़ाली रहने दीजिये। मतलब यह है कि, कुछ कम खाना अच्छा है किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है। एक अङ्गरेज़ी पुस्तकमें लिखा है कि, बहुत ही ज्यादा खानेसे अधिक मनुष्य मरते हैं; उसकी अपेक्षा बहुत कम खानेसे कम मनुष्य मरते हैं।

(७) बहुत ही गर्म भोजन करनेसे बलका नाश होता है; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनतासे पचता है; जल आदि से भीजा हुआ अन्न ग्लानि करता है; सड़ा हुआ और बहुत दिनोंका रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है; इसवास्ते ऐसे भोजनोंसे बचना चाहिये।

(८) खाना न तो बिलकुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ; क्योंकि माता से कम खानेसे शरीर कमज़ोर होजाता है और ताक़त घट जाती है; मातासे अधिक खानेसे आलस्य, भारीपन, पेट-फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं।

(९) जो पदार्थ एक बार खाकर दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवालेको अच्छा लगे, उसे ही "स्वादिष्ट" कहते हैं। स्वादिष्ट पदार्थ खानेसे चित्त प्रसन्न होता है, एवं बल उत्साह और उम्रकी बढ़ती होती है; इसके विपरीत स्वादरहित भोजन करनेसे चित्त अप्रसन्न होता है और बल, पुष्टि, उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है। इसवास्ते जिस चीज़से दिल नाराज़ हो वह कदापि न खानी चाहिये।

(१०) बुद्धिमानको खूब भूँख लगने पर, अपने शरीर, अपनी

प्रकृति और देश काल आदिके अनुकूल, भोजन करना चाहिये। जो पदार्थ शीघ्र पचनेवाले, पवित्र, स्वादिष्ट और हितकारी हों वही खाने चाहियें। सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके, जले हुए, जूठे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहियें।

(११) चौला आदि सूखे अन्न, दूध-मछली अथवा दूध-मूली आदि विरुद्ध पदार्थ, चना मसूर आदि विष्टम्भी अन्न खानेसे 'अग्नि' मन्द हो जाती है; अतः अहितकारी और विरुद्ध पदार्थों से सदा बचना चाहिये।

(१२) बहुत जल्दी जल्दी खानेसे भोजनके गुण-दोष मालुम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है; क्योंकि दाँतोंका काम बेचारी आँतोंको करना पड़ता है; इसलिये भोजनको खूब रौंथ कर खाना चाहिये। अच्छी तरह चबा कर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है।

(१३) वैद्यक-शास्त्रमें सवेरे शाम, दो समय, भोजन करनेकी आज्ञा है। सवेरे का भोजन १० बजे के क़रीब और शामका भोजन ८।९ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये। शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो; क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। लेकिन आयुर्वेद ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है कि रस, दोष और मल के पच जाने पर जब भूँख लगे तब ही भोजन का समय है।

एक अङ्गरेजी पुस्तकमें लिखा है :—"यदि सवेरे ही, काम पर जानेसे पहले, कुछ जल-पानके तौर पर खा लिया जाय तो बहुत उत्तम हो। इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर आनेका खटका नहीं रहता। ताज़ा भोजन दोपहरके क़रीब करना चाहिये और सन्ध्या-कालकी व्यालू सात बजेके पहिले ही कर लेनी उचित है। रातको देर करके न खाना चाहिये।" जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सवेरे भूँख लगती हो और जिनको शारीरिक या

मानसिक परिश्रम अधिक करना पड़ता हो यदि वह लोग मुख्य भोजनोंके बीचमें, दिल-दिमाग़में तरी व ताक़त लानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है।

(१४) प्यास लगने पर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते हैं, कान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है; अतः प्यास लगने पर "जल" अवश्य पीना चाहिये।

(१५) प्यासमें भोजन करना और भूँखमें पानी पीना उचित नहीं है। प्यासमें बिना जल पिये भोजन करनेसे "गुल्म-रोग" हो जाता है। इसी तरह भूँखमें बिना भोजन किये जल पीनेसे "जलो-दर" रोग हो जाता है।

(१६) भोजन करनेसे पहिले "जल" पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है। भोजन के अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है; किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा थोड़ा पानी पीनेसे अग्निदीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता।

(१७) अधिक 'जल' पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता; इस लिये ऐसा भी न करे कि भोजन करके लोटा भर जल झुका जाय और ऐसा भी न करे कि जल पीवे ही नहीं। अग्नि बढ़ानेके लिये बारम्बार थोड़ा थोड़ा जल पीना हितकारी है।

(१८) मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो। शास्त्रोंमें भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही अच्छे लिखे हैं।

(१९) भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया करो। भोजनके समय सब तरफ़का ध्यान छोड़ दो। जबतक भोजन न पच जाय तब तक चिन्ता, फ़िक्र; ईर्षा, द्वेष और कलह आदिसे बिलकुल बचो; क्योंकि भोजनके समय चिन्ता फ़िक्र आदि करनेसे भोजन

अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग होजाते हैं।

(२०) हमेशा एक ही तरहकी चीज़ें न खानी चाहियें। अदल बदल कर भोजन करने चाहियें। जब कभी हो सके नाना प्रकारके भोजन करने चाहिये।

(२१) हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है। बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, अर्बुद, क्रिमि, स्थूलता, प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं। बहुत 'खट्टा रस' खानेसे खुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ट आदि रोग हो जाते हैं। 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र-पाक, रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलवटें पड़जाती हैं, बाल उड़ जाते और सफेद हो जाते हैं। अधिक 'चरपरी चीज़ें' खानेसे मुख, तालु, कण्ठ और होठ सूखते हैं; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं बल तथा कान्तिका नाश होता है। इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे भी अनेक रोग हो जाते हैं। इसवास्ते किसी एक रसको अधिकतासे न खाना चाहिये।

(२२) भोजनके पहिले सैंधा-नमक और अदरख खानेसे अग्निदीपन और भोजन पर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठ की शुद्धि होती है।

(२३) 'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत ही पक गया हो तो हानिकारक है।

(२४) दाल साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है, परन्तु बहुत ही ज़ियादह मसाले खाना पेटको नुक़सान पहुँचाता है।

(२५) भोजन करते समय पहिले मीठे पदार्थ खाओ; बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ; अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसैले पदार्थ खाओ।

(२६) भोजनमें बहुधा, खारी, खट्टे, चरपरे, गरम और दाह-कारक पदार्थ खाये जाते हैं,—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इस-वास्ते पित्तकी वृद्धि रोकनेको भोजनके अन्तमें 'दूध' अवश्य पीना चाहिये।

(२७) भोजनमें फल हों तो पहिले अनार खाओ, किन्तु केला और ककड़ी न खाओ। अगर भोजनमें रोटी, दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों तो सबसे पहिले रोटी और साग खाओ। इनके पीछे नर्म दाल भात खाओ। अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ; क्योंकि शास्त्रमें पहिले कड़े (सख्त) पदार्थ, बीचमें नर्म पदार्थ, और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है।

(२८) मूँग आदि हलके होते हैं; किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी होजाते हैं। उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिट्ठी आदि संस्कारसे भारी होते हैं। जिसकी मन्दाग्नि हो यानी जिसे भूँख कम लगती हो वह मनुष्य मात्रासे भारी, स्वभावसे भारी और संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे।

(२९) मनुष्यको चाहिये कि रूखा अन्न न खावे; क्योंकि रूखा सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। हाँ, दूध आदि पतले पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ तो भली तरह पच सकता है। यदि दोपहरके भोजनके बाद सैंधा-नोन और ज़ीरा आदि मिलाकर मट्ठा पिया जाय और शामको दूध पिया जाय तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरहका रोग न होगा।

(३०) भोजनके समय दाँतोंमे अन्न लगा रह जाता है,—उसे सोने चाँदीकी दाँत-कुरेदनी या तिनकेसे निकाल कर खूब कुल्ले कर डाला करो। दाँतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कीड़े भी पड़ जाते हैं। किन्तु धीरे धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले उसे दाँत समझकर छोड़ दो। उसके लिये ज़ियादह कोशिश न करो।

(३१) भोजन करके जल्दी जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। भोजन करके जो दौड़ता है उसके पीछे मौत दौड़ती है।

(३२) जब तक भोजन न पच जाय तब तक क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्षा आदिको बुद्धिमान अपने पास न आने दे; क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसी वजहसे अनेक ग्रन्थोंमें भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्न-चित्त रहना बहुत ही ज़रूरी लिखा है।

(३३) भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली, भ्रम और चिन्ता पैदा करनेवाली बातें मत सुनो। बदबूदार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ोंको न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूँघने और ज़ोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

(३४) अत्यन्त जल पीने, एक आसन बैठे रहने, दिशा पेशाब और अधो-वायु आदि वेगोंके रोकने और रातको जागनेसे, समय पर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

(३५) भोजन करतेही, गर्मीके मौसमके सिवाय और मौसमों में, नींद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर 'अग्नि' को नाश करता है; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत; लेकिन लेट जाओ।

(३६) भोजन करके परिश्रम करना और नींद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे धीरे १०० कदम टहलो। भोजनके पीछे टहलनेसे खाया हुआ अन्न अच्छी भांत पच जाता है तथा गर्दन, घुटने और कमरको सुख पहुँचता है।

(३७) सुश्रुतमें लिखा है कि मनुष्य सौ क़दम टहल कर बाईं करवट लेट जाव। भावप्रकाशमें लिखा है कि, पहिले सीधा सो कर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ़ करवट लेकर १६

साँस ले और पीछे बाईं करवट लेकर ३२ साँस ले। भोजनके पीछे ८। १६। ३२ साँस लेकर फिर जो इच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर, बाईं तरफ, अग्निका स्थान है; इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं करवट ही सोना चाहिये।

(३८) भोजन करके बैठ जानेसे आलस्य और तन्द्रा (ऊँघ) आती है; सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है; दौड़नेसे मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे धीरे चलनेसे उम्र बढ़ती है।

(३९) भोजनके पीछे अच्छी अच्छी बातें या मनोहर गाना बजाना सुनने, रूपवान स्त्री पुरुषोंके चित्र देखने या उनको साक्षात देखने, रस सेवन करने और इत्र फूल वगैरः सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है।

(४०) भोजन करके स्त्री-प्रसङ्ग करना, आग तापना, धूपमें फिरना, जलमें तैरना, घोड़े वगैरः की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना, अधिक बोलना, बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना, कसरत करना और पानी आदि पतली चीजें अधिक पीना,—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कमसे कम एक घण्टे के लिये, छोड़ देने चाहियें।

(४१) जो मनुष्य किसी तरहकी मिहनत करके या रास्ता चल करके शीघ्र ही खाने लगता है या जल पीलेता है उसे बुखार या वमन रोग हो जाता है।

(४२) जो मनुष्य भोजन करके, तत्कालही, किसी तरहकी कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें, निस्सन्देह, रोग हो जाते हैं।

(४३) मनुष्यको चाहिये कि न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति शीतलही खावे; क्योंकि ठण्डा भोजन बादी और कफ करता है तथा गरम भोजन दस्त लाता है।

(४४) जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो, वह तत्कालही बिना थकाई कम हुए भोजन न करे; अन्यथा अनेक प्रकारके रोग उठ खड़े होंगे।

(४५) चतुर मनुष्यको चाहिये कि विषमासन बैठ कर भोजन न करे। खाते खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आबैठना,—ऐसे वाहियात ढङ्गसे भी खाना न खावे।

(४५) भोजन करके, बिना लेटे हुए, बैठ जानेसे मनुष्य थल थल (मोटा) हो जाता है। थोड़ी देर सीधा सोनेसे ताक़त आती है, बाईं करवट लेटनेसे उम्र बढ़ती है और दौड़नेसे पीछे पीछे मौत दौड़ती है। यह हारीत ऋषिका वचन है।

(४६) भोजन करके कमसे कम एक घण्टे तक कसरत, मैथुन, भागना, जल वगैरः पतली चीजें पीना, कुश्ती लड़ना, युद्ध करना, गाना, पढ़ना, पढ़ाना आदि मिहनतके काम भूलकर भी न करने चाहियें।

(४७) जिन मौसमोंमें दही खाना मना कर आये हैं उनमें दही कभी न खाना चाहिये; क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है। रातमें दही कभी न खाना चाहिये; यदि खानाही हो तो नमक और जल मिला कर खा सकते हो।

(४८) हारीत मुनि लिखते हैं कि हिचकी, श्वास, बवासीर, तिल्ली, अतिसार और भगन्दर रोगवालोंको 'नमक मिला कर दही' खाना अच्छा है; किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, कामला, सूजन, राजरोग, मृगी और पीनस रोगवालोंको भोजनमें "दही" खाना अच्छा नहीं है।

(४९) जीर्ण-ज्वर, अतिसार, आम-ज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्निवालोंको गायके दूधके झाग खाना अच्छा है। संग्रहणी वालेको पके हुए आम और गायकी छाछ उत्तम है।

(५०) दूध पीकर, थोड़ी देर, नागर पान न चबाना चाहिये;

क्योंकि दूधके अन्तमें पान खाना अच्छा नहीं है; किन्तु और भोजनोंके अन्तमें पान खाना अच्छा है। भोजनके अन्तमें दूध पीना लाभदायक है।

## रसोई का स्थान।

रसोई-घर जहाँ तक हो सके अग्निकोण में बनवाना चाहिये। उसमें अँधेरा और मकड़ियोंके जाले आदि न हों, आसपास पाखाना और पेशाब की मोरियाँ न हों, धूएँ से दीवारें और छत काली न हो रही हों; बल्कि रसोई लिपी पुती साफ़ और हवादार हो। धूआँ निकलने के लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूआँ, बिना रुके, निकल जावे। मोरियाँ ऐसी होनी चाहियें कि पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों। यदि ऐसा प्रबन्ध हो कि, बाहर से मक्खियाँ वगैरः भी रसोई में न आने पावें तो बहुत ही उत्तम हो; क्योंकि ये जीव मल-मूत्र, थूक, खखार आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उत्तमोत्तम खाने पीने के पदार्थों पर बैठते और उनको गन्दा करते हैं।

## रसोइया।

रसोइया मैला कुचैला, अपवित्र, कुरूप, क्रोधी और नादीदा न होना चाहिये। उसे, सदा, स्नान आदि से पवित्र रहना और स्वच्छ वस्त्र पहिनने चाहियें। रसोइये को उचित है कि, हजामत बनवाने और नाखून कटाने में बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे। रसोइया वही उत्तम होता है जो भोजन बनाने में चतुर और कारीगर एवं दयालु, उदार, स्नेही, मिठबोला और शान्त-स्वभाव होता है। रसोइये को उचित है कि हरेक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्र की विधिसे बनावे; क्योंकि रसोई को रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है जिसके सेवन से रस रक्त आदि धातुओं की पुष्टि होती है। उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन

सकती। रसोई बनाने में जितनी चतुराई और धीरज से काम लिया जायगा, रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी।

## भोजन-घर।

भोजन करने का कमरा यदि रसोई से कुछ फ़ासिले पर हो तो अति उत्तम हो। भोजन-घर साफ़ सुथरा हो, उसमें रूपवान स्त्री-पुरुषोंके चित्र या तस्वीरें लग रही हों, आसपास सुगन्धित फूलोंवाले पौधे गमलों में रक्खे हों। तोता, मैना, चकोर आदि पक्षियोंके पिंजरे लटक रहे हों। पक्षी मीठी मीठी बोली बोलते हों। पास ही मधुर गाना बजाना होता हो। जो असमर्थ हैं, उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते; उनको उचित है कि वे अपना भोजन-स्थान साफ़ सुथरा ही रक्खें।

## भोजन परोसनेकी विधि।

परोसनेवाले को उचित है कि, सुन्दर चौकी या पटड़े पर बहुत साफ़, चौड़ा और मनोहर थाल रक्खे। भोजन करनेवाले के सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि नरम पदार्थ रक्खे। फल, लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रक्खे। पानी, आम, इमली और नीबू आदिके पन्ने, तथा दूध माठा आदि पतले पदार्थ बाईं तरफ रक्खे। जिस प्रकार के बरतन में जो चीज़ न बिगड़े उस प्रकार के पात्र में ही उसे परोसे।

## भोजन करने की विधि।

भोजन-करनेवाला, सुन्दर आसन पर, पलथी मारकर बैठे। अपने शरीर को दाहिने बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुका कर ही बैठे। समान शरीर से एकाग्रचित्त होकर, "पहिले कहे हुए नियमों को ध्यान में रख कर," भोजन करे। पीछे आचमन

लेकर गीले हाथों को अपनी आँखों के लगावे। इस क्रिया से आँखों को बड़ा लाभ होता है। शार्ङ्गधर में लिखा है :—

भुक्त्वा पाणितलं घृष्ट्वा चक्षुषोर्यदि दीयते।
जातारोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च॥

"यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथों को धो, गीले हाथों की दोनों हथेलियाँ आपसमें घिस कर, आँखोंके लगावे; तो आँखोंमें पैदा हुए रोग आराम होजावें और आँखों के सामने अँधेरी आना दूर होजावे।

### अद्भुत नेत्र-रक्षक उपाय।

शर्यातिश्च सुकन्या च च्यवनं शक्रमश्विनौ।
भोजनान्ते स्मरेन्नित्यं चक्षुस्तस्य न हीयते॥

"जो शख्स भोजनके पीछे, नित्य, "शर्याति, सुकन्या, च्यवन, इन्द्र और अश्विनीकुमारों" को याद करता है उसकी आँखें कभी नहीं जातीं।"

भोजन पचाने की एक विधि वैद्यक-शास्त्र में बहुत ही अद्भुत लिखी है :—

### भोजन पचानेकी अजीब तरकीब।

अंगारकमगस्तिं च पावकं सूर्य्यमश्विनौ।
पंचैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्य्यति॥

"मङ्गल, अगस्त, अग्नि, सूर्य्य और अश्विनीकुमार इन पाँचों को जो, रोज, याद करता है उसका खाया हुआ अन्न जल्दी पच जाता है।" चतुर आदमी उपरोक्त श्लोक का उच्चारण करता हुआ अपने हाथ पेट पर फेरे। पीछे पान खाकर, सुन्दर पलङ्ग पर आराम करे।

# ताम्बूल वर्णन ।

## पानके गुण ।

पान, चरपरा, गर्म, रुचिकारक, कड़वा, कसैला, हलका और दस्तावर होता है; कफ, मुँहकी बदबू और मुँह का मैल नाश करता है; जीभ और दाँतों को स्वच्छ रखता है तथा कामोद्दीपन करता है; किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है। मदनपाल निघण्टु में इतना अधिक लिखा है, कि यह दिलको ताक़त देता और रुचि उत्पन्न करता है तथा श्रम नाश करता है।

**नया पान**—मीठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेष करके साग के समान गुणकारक होता है।

**बङ्गला पान**—सिर्फ़ तीक्ष्ण रसवाला, दस्त साफ़ लानेवाला, पाचक, पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है।

**पका पान**—हल्का, पतला, नर्म और पीले रङ्गका होता है; इसमें तीक्ष्णता नहीं होती। यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है। मुरझाये हुए पान निकम्मे होते हैं।

## पानके मसाले ।

### कत्था और चूना ।

कत्था कफ और पित्त को नाश करता है। चूना—बादी और कफ को नाश करता है; लेकिन पान के साथ चूना और कत्था खाने से तीनों दोषों का नाश होता है।

## सुपारी ।

सुपारी भारी, शीतल, रूखी, कसैली, कफ पित्त नाशक, मोह-कारक, अग्निप्रदीपक, रुचिकारी और मुख की विरसता को नाश करनेवाली होती है। चिकनी सुपारी—त्रिदोष नाशक होती है। नयी सुपारी—नुक़सानमन्द होती है।

## कपूर ।

कपूर शीतल, धातु पुष्टिकारक, नेत्र-हितकारक, लेखन और हल्का होता है। यह कफ, जलन, मुँहका बद-ज़ायका, मेद रोग, सूजन और विषको नाश करता है।

## कस्तूरी ।

कस्तूरी वीर्य पैदा करनेवाली, भारी, चरपरी, कफ और शीत को जीतनेवाली तथा गर्म होती है एवं विष, छर्दि, सूजन, दुर्गन्ध, और वात रोग को नाश करती है।

## जायफल ।

जायफल हल्का, स्वरके लिये हित, अग्निको जगानेवाला और पाचन होता है। यह तासीरमें गर्म होता है; कफ, वादी, छर्दि, कृमि, और खाँसी को नाश करता है।

## जावित्री ।

जावित्री हल्की और गर्म होती है। यह कफ, कृमि और विषको नाश करती है।

## लौंग ।

लौंग हल्की, सुन्दर, अग्निको जगानेवाली और पाचन है। यह नेत्रोंके लिये हितकारक और शूल (दर्द), अफारा, कफ, श्वास, खाँसी, छर्दि और क्षयको नाश करती है।

## छोटी इलायची।

छोटी इलायची कफ, श्वास, खाँसी, बवासीर और मूत्रकृच्छ्रको नाश करती है।

## पानके त्याज्य अंग।

पानका अगला हिस्सा, जड़ और बीचका भाग निकाल देना चाहिये। पानकी जड़ और फुनगी आदि खानेसे रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है।

## पान लगाने की विधि।

अगर कोई सवेरे पान खाय तो ज़रा सुपारी अधिक रक्खे; दोपहरको कत्था और रात को कुछ चूना अधिक रक्खे। चूना, कत्था और सुपारी के अलावः कपूर, छोटी इलायची, केशर, लौंग, जायफल, जावित्री और कस्तूरी, अन्दाज़ से, पान में रखने से पान बहुत ही मज़ेदार और गुणकारी हो जाता है। बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतु के अनुसार मसाले रखकर खावे।

## बिना पान सुपारी खाना हानिकारक।

ख़ाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है। बिना पान, सुपारी खानेसे मुख का स्वाद फीका होजाता है; जीभ कठोर हो जाती है और माथेमें कमज़ोरी आजाती है। जिस तरह बिना पान, सुपारी खाना ठीक नहीं है उसी तरह बिना सुपारी, पान खाना भी अच्छा नहीं है। किसीने कहा है:—

**बिना कुचों की स्त्री, बिना मूँछ का ज्वान।**
**ये तीनों फीके लगें, बिना सुपारी पान॥**

चूना, कत्था, पान और सुपारी इन चारों का मेल है। इसवास्ते विधि सहित पान लगा कर, उचित समय पर, खाना चाहिये;

## पान खाने का समय।

दिन भर, बकरी की तरह, पान चबाना लाभदायक नहीं है। नियत समय पर पान खाने से बहुत लाभ होता है। भावप्रकाश में लिखा है :—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च संगरे।
सभायां विदुषाँ राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम्॥

"स्त्रीप्रसङ्गके समय, सोकर उठनेपर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके और लड़ाईमें पान चबाना चाहिये।"

## पान सम्बन्धी नियम।

(१) बहुत पान खाने से शरीर, आँख, बाल, कान, दाँत, वर्ण, बल और जठराग्नि का नाश होता है; शोष रोग पैदा होता है एवं पित्त वात और रुधिर की वृद्धि होती है। एक डाक्तरी पोथी में लिखा है कि,—पान दाँतों के लिये हानिकारक है और कभी कभी नासूर पैदा कर देता है।" इसवास्ते, नियत समय से अधिक, पान न खाना चाहिये।

(२) कमज़ोर दाँतवाले, नेत्र-रोगी, विषसे पीड़ित, बेहोशी वाले, नशे से मतवाले, जुल्लाब लेनेवाले, भूँखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और चत-चीण मनुष्य को पान, भूलकर भी, न खाना चाहिये।

(३) पानकी पहिली पीक विषके समान होती है; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है; लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृतके समान गुणकारी होती है। इसवास्ते बुद्धिमान पान चबाकर पहिली और दूसरी पीक न निगले, किन्तु थूक दे। पहिली दो पीक थूकने बाद, तीसरी पीक पीने में कुछ हानि नहीं है।

# पगड़ी पहिनना।

भारतवर्ष में पगड़ी पहिननेकी चाल बहुत पुरानी है। यद्यपि, आजकल, इसकी चाल कम होती जाती है; तथापि अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी पहिनना ही पसन्द करते हैं। कुछ अङ्गरेज़ी पढ़े लिखे जैण्टिलमैनों और नक़ली साहिबोंने पगड़ी छोड़ कर टोप पहिनना शुरू कर दिया है!! सुश्रुतने लिखा है—

**वाणवारं मृजावर्ण तेजोबल विवर्द्धनम्।**
**पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम्॥**

"पगड़ी शिरको तीरकी चोट से बचाती है; सिर को साफ़ रखती और मैल वग़ैर: नहीं भरने देती; वर्ण, तेज़ और बल को बढ़ाती है; पवित्र और बालों को हितकारी है; वायु, धूप और धूलसे मस्तक को बचाती है।" पगड़ी बाँधना, वास्तव में, हितकारी है। इटली की टोपियाँ पहिनने से हमको लाभ नहीं हो सकता; क्योंकि उलटा स्वदेश का धन विदेश को जाता है। इसवास्ते भारतवासियों को पगड़ी ही पहिनना चाहिये; किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहिनना ठीक नहीं है। भारी पगड़ी से गरमी और आँखों में रोग पैदा हो जाते हैं। जो भाई पगड़ी पहिनना नापसन्द करते हों उन्हें उचित है कि, स्वदेश की बनी हुई टोपियाँ पहिनें।

# छाता लगाना ।

छाता लगाने से वर्षा, धूप, हवा और धूलसे बचाव होता है। छाता शीत नाशक, नेत्रों को लाभदायक और मङ्गल-रूप समझा जाता है। वलायत प्रभृति सर्द देशोंमें बर्फ और ओस आदि से बचने को रातमें भी छाता लगाते हैं।

# लकड़ी या छड़ी ।

लकड़ी, मनुष्य के दूसरे साथी के बराबर है। इसके पास होने से दूना साहस और बल होजाता है। कुसमय में इस से बड़ा काम निकलता है। वैद्यक-ग्रन्थों में लिखा है,—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य्य और तेज को बढ़ाती है; कुत्ता, साँप, बैल गाय आदि जानवरों से रक्षा करती है; खड्डे खोचरे में गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ाने से रोकती है। लकड़ी हाथ में रखने से कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं चढ़ती। बूढ़ों और अन्धों को तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानों को भी लकड़ी, छड़ी या बेत हाथ में लिये बिना घर से बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा है :—

छुरी छड़ी छतुरी छला, छबड़ा पांच छकार।
इन्हें नित्य ढिंग राखिये, अपने अहो कुमार॥

हे राजकुमार! चाकू, लकड़ी, छतुरी, छल्ला और लोटा,—ये पाँच सदा अपने पास रखने चाहियें।

# जूते पहिनना ॥

जूते, पहिनने से पाँव नर्म और साफ़ रहते हैं, आँखों को सुख होता है और उम्र बढ़ती है। जूते पहिने हुए आदमी को काँटा वगैरः लगने, जलने और सर्प बिच्छू आदि के काटने का भय नहीं रहता। बिना जूते पहिने चलने से आरोग्यता और आयु की हानि होती है तथा आँखों की ज्योति नाश होती है।

जूते हल्के, नर्म, सुन्दर और ज़रा ऊँची एड़ी के अच्छे होते हैं। वलायती जूते अथवा डासन के बूटों की बनिस्बत देशी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहिननेसे बहुत सा रुपया बचता है और स्वदेशी कारीगर भूखों मरने से बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश-प्रेमियोंको, ज़रा से शौक़ के लिये, अपनी गाढ़ी कमाईका धन सात समन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।

# साफ हवा।

हमें यदि कई दिन तक अन्न और जल न मिले तो भी हम जी सकते हैं; किन्तु बिना साफ़ हवा के चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म समय से मृत्यु समय तक, सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी ज़िन्दगी क़ायम रहने के लिये स्वच्छ हवा की सबसे अधिक ज़रूरत है। साफ़ हवा ही, साँस द्वारा भीतर जाकर, खूनको नालियों में बहाती है। हवासे ही

खून शुद्ध और साफ़ होता है। स्नान हमारे बदन को बाहर से सफ़ाई करता है; लेकिन साफ़ हवा बदन के भीतर सफ़ाई करती है। हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहने के लिये साफ़ हवाकी सहायता की विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमान को चाहिये कि ऐसे मकानमें रहें जहाँ साफ़ हवा, बिना रुकावटके, आती हो। अगर मकानमें हवाके आने और जाने को बहुत सी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे तो घरकी बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हमको चाहिये कि, मकानके आसपास कूड़ा करकट और फलों के छिलके आदि न फेंकें। नाबदान और मोरियोंमें पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों, कूड़े करकट और सील से हवा गन्दी होजाती है। जिस मकानमें हवाके आने जाने के लिये बहुत से द्वार होते हैं, जो मकान सूखा, साफ़ और उजेला होता है, जिस मकानके आगे हरे हरे पौधे लगे रहते हैं,—उस मकान को हवा गन्दी नहीं होती और उस घरमें बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

# हवा खाना।

घरकी हवासे मैदानों और बागों की हवा बहुत साफ़ होती है। इसलिये प्रातःकाल के सिवा शामको भी, शौच आदि से निपट कर, हाथमें छड़ी लेकर पैदल या किसी सवारी पर चढ़ कर स्वच्छ वायु सेवन करने को बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन रात घरकी गन्दी हवा खाने से मनुष्य बेढङ्गा मोटा, निकम्मा और रोगी हो जाता है। सामर्थ अनुसार

साफ़ हवामें धीरे धीरे टहलने से बदन आरोग्य रहता, भूख लगती आयु, बल और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियाँ सचेत होजाती हैं।

ग्रीष्म और शरद ऋतुमें अपनी इच्छा और शक्ति अनुसार हवा खानी चाहिये; किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवासे बचना चाहिये। शीतल और मन्दी हवामें फिरना लाभदायक है, लेकिन तेज़ हवा में घूमना लाभदायक नहीं है; क्योंकि तेज़ हवासे शरीर रूखा और चहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है।

## पूरब की हवा।

पूरब दिशाकी हवा—भारी, चिकनी; परिश्रम, कफ और शोष रोगियोंको परम हितकारी होती है। चर्म-रोग, बवासीर, विष-रोग, कृमिरोग, सन्निपात,ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगोंको दूषित करती है।

## पच्छम की हवा।

पच्छमकी हवा—तीक्ष्ण, शोषकारक, बलकारक और हलकी होती है तथा मेद, पित्त और कफ का नाश करती है एवं बादी को बढ़ाती है।

## दक्खनकी हवा।

दक्खनकी हवा—स्वादिष्ट, पित्तरक्त-नाशक, हल्की, शीत-वीर्य्य, बलकारक, आँखों को हितकारी और बादीको पैदा करने-वाली है।

## उत्तरकी हवा।

उत्तरकी हवा—चिकनी, वात आदि दोषों को कुपित करने वाली और ग्लानिकारक है; लेकिन निरोग मनुष्यों को बलदायक, मधुर और कोमल है।

## सवारियों के गुण।

पालकी—ऊपर से ढकी हुई पालकी में बैठने से मनुष्यों के तीनों दोष शान्त होते हैं और यह सब को अच्छी लगती है।

नाव—भ्रम पैदा करती है। बादी और कफके रोगों को अच्छी नहीं है।

हाथी—इस पर बैठने से बादी और पित्त बढ़ते हैं; लेकिन लक्ष्मी और उम्र बढ़ती है।

घोड़ा—इस पर चढ़ने से वात पित्त और अग्नि बढ़ती है; थकाई आती है तथा मेद, वर्ण और कफ नाश होता है। बलवानों को घोड़ेकी सवारी बहुत अच्छी है।

## दूसरे भोजन का समय।

दूसरा भोजन या व्यालू, सन्ध्या-समय टालकर, ८।९ बजे के पहिले ही कर लेनी उचित है। रात को, दिनके भोजनकी अपेक्षा, कम खाना चाहिये। जो पदार्थ देरसे पचनेवाले हों वह व्यालू के समय न खाने चाहियें। शामके भोजनके बाद "दूध" पीना हितकारी है। सुश्रुत में लिखा है कि यदि सन्ध्या का भोजन न पचने की शङ्का हो; तो सोंठ, हरड, सेंधानोन इन तीनों को शीतल जल से फाँक लो। भोजनके समय, यदि भूख लगे, तो थोड़ा सा हलका भोजन करो।

# सन्ध्या-कालमें निषिद्ध कर्म ।

बुद्धिमानोंको साँझ समय भोजन करना, मैथुन करना, सोना, पढ़ना और रास्ता चलना,—ये पाँच काम न करने चाहियें । शाम को भोजन करने से रोग होता है, मैथुन करने से गर्भ में विकार आता है, सोने से दरिद्रता आती है, पढ़ने से आयु यानी उम्र घटती है और रास्ता चलनेसे भय होता है ।

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

## तन्दुरुस्ती का बीमा।

## दूसरा भाग।

## वीर्य रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है।

भोजन के बयान में हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं कि जो कुछ हम खाते पीते हैं उससे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये सात धातुएँ तैयार होती हैं। यही सातों धातु हमारे शरीरको धारण करती हैं। अर्थात् इन सातों से ही हमारी काया स्थिर है।

इन सातों धातुओंमें शुक्र—वीर्य्य—प्रधान है। वीर्य्यही हमारी दिमाग़ी ताक़त है, वीर्य्य ही हमारी स्मरण-शक्ति है। वीर्य्य-बलसे ही हमें बे-शुमार बातें याद रहती हैं। वीर्य्य-बलसे ही हम बुद्धिमान, विद्वान और बलवान कहलाने लायक़ होते हैं। वीर्य ही, सब सुखों में प्रधान, आरोग्यता का मूल कारण है। वीर्य ही हमारे शरीर रूपी नगर का राजा है। वही इस नौ दरवाज़े के

किले—शरीर—में रोग रूपी शत्रुओं से हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह है कि, जब तक हमारे शरीर रूपी नगर का राजा—वीर्य—पुष्ट और बलवान रहता है तबतक किसी रोग रूपी दुश्मन को हमारी तरफ़ आँख उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं पड़ती। परन्तु वीर्यके निर्बल या क्षय होजाने से हमें चारों ओर अँधेरा ही अँधेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य—को कमज़ोर देख कर दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करनेका मौक़ा मिल जाता है। इसवास्ते वीर्य रूपी राजा बिना हमारे शरीर रूपी नगर की रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य-रक्षा ही के प्रताप से अर्जुन-भीम धनुर्द्धारियों और गदाधारियों में श्रेष्ठ समझे जाते थे। विराट नगर में अकेले अर्जुनने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव वीरों को परास्त करके गौओं की जो रक्षा की थी,—वह सब वीर्य-रक्षा हीका प्रताप न था तो और क्या था? महाभारत के युद्ध में बूढ़े भीष्म-पितामह ने जो त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीम के छक्के छुटा दिये थे वह सब वीर्य-रक्षा के प्रताप के सिवाय और क्या था? वीर्य-रक्षाके ही बलसे लक्ष्मण, रावण-पुत्र मेघनाद के मारने में समर्थ हुए थे।

प्राचीन कालके लोग वीर्य-रक्षाको अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे। लेकिन इस ज़माने के लोग वीर्य-रक्षा को कुछ चीज़ ही नहीं समझते; बल्कि वीर्य-नाश करने को अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहिले समय के लोग सन्तान पैदा करनेके सिवाय, इन्द्रियों की प्रसन्नता के लिये, स्त्री प्रसङ्ग करना महा हानिकारक समझते थे। आजकल के जवान स्त्री को ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं; सोते जागते, खाते-पीते हर समय उसीके ध्यानमें मग्न रहते हैं। उनको इस से होने वाली हानियों का पता नहीं है। चरक संहिता के चिकित्सा-स्थान के दूसरे अध्याय में लिखा है—

रस इक्षौ यथा दध्नि सर्पिस्तैलन्तिले यथा ।
सर्वत्रानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शने तथा ॥
तत्स्त्री पुरुष संयोगे चेष्टा संकल्प पीड़नात्
शुक्रं प्रच्यतेस्थानाज्जलमार्द्रात् पटादिव ॥

"जिस तरह ईखमें रस, दही में घी, और तिल में तैल है उसी तरह समस्त शरीर और चमड़े में वीर्य है। जिस भाँति गीले कपड़े से पानी गिरता है उसी भाँति स्त्री-पुरुष के संयोग, चेष्टा, सङ्कल्प और पीड़न से वीर्य अपने स्थानों से गिरता है।" जो वीर्य, ईख में रस की तरह हमारे शरीरका सार है, जो वीर्य हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है,—उसे अति स्त्री-सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन रात स्त्रियों का ध्यान रखना बिलकुल वाहियात है; क्योंकि वीर्य का स्वभाव है कि, वह स्त्रियों की इच्छा या ध्यान करने मातसे ही अपने स्थानसे अलग होने लगता है।

इस कलिकालमें, अति स्त्री-प्रसङ्ग तक ही खैर नहीं है। आज कलके ना-समझ लोगोंने हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य-नाशक तदबीरें निकाली हैं। इन नयी नयी खोटी तदबीरों के कारण भारतवर्ष का जो पटड़ा हो रहा है उसे लिखने में हमारी क्षुद्र लेखनी असमर्थ है। इन कुकर्मों के प्रताप से हज़ारों मूर्ख जवानी में ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक घर सन्तान-हीन हो गये; सैकड़ों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी बन गईं। अति मैथुन, अयोनि-मैथुन आदिकी हानियाँ पूर्ण रूप से हम आगे लिखेंगे। यहाँ हम "चरक" से इन कामों से होनेवाली हानियाँ संक्षेपसे दिखलाते हैं। चरक-संहिता के विमानस्थान के पाँचवें अध्यायमें लिखा है:—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात् ।
शुक्रवाही निदुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिस्तथा ॥

"कुसमय मैथुन करने, गुदा-मैथुन या पशु-मैथुन करने, इन्द्रियोंके जीतने, अत्यन्त मैथुन करने, और शस्त्र, चार तथा अग्नि कर्मके दोषसे शुक्रवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं।" सुश्रुत के चिकित्सा स्थानके चौबीसवें अध्याय में लिखा है :—

प्रत्यूषस्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः ।
तिर्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैवच ॥
उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः

"सवेरे और आधीरात के समय मैथुन करने से वायु और पित्त कुपित होजाते हैं। घोड़ी, गधी और कुतिया आदि के साथ मैथुन करने और दुष्ट योनि में मैथुन करने से गर्मीका रोग होजाता है तथा वायु का कोप और शुक्र—वीर्य—का चय होता है।" चरक के निदान-स्थान के छठे अध्याय में लिखा है :—

आहारस्यपरमधाम शुक्रं तद्रक्ष्यमात्मनः ।
क्षये ह्यस्य बहून रोगान्मरणंवा नियच्छति ॥

"वीर्य ही खाये पिये पदार्थों का अन्तिम परिणाम है। वीर्य के चय होने से अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है; इस-वास्ते प्राणी को वीर्य रक्षा करना परमावश्यक है।"

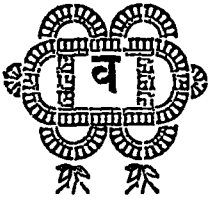
अति-मैथुन, गुदा-मैथुन आदिकी हानियाँ जैसी चरक और सुश्रुतने लिखी हैं, वह राई रत्ती सच हैं। इन कामोंकी बुराइयों को हम आँखों देख रहे हैं; अत: इस विषयमें सन्देह करनेकी ज़रूरत नहीं है। जब कि वीर्य-चय होनेसे हमारी मृत्यु तक हो जाना सम्भव है; तब दीर्घजीवी होनेके लिये हमें वीर्य-रक्षा

अवश्य ही करनी चाहिये। निस्सन्देह, वीर्य्य-रक्षा करना हम लोगों का प्रधान कर्त्तव्य है।

## आजकल के ना-समझ लड़कों और जवानों की भूलें और उनका बुरा परिणाम।

प्राचीन समय के प्रायः समस्त उच्च-वर्णों के भारतवासी आयुर्वेद और कामशास्त्र पढ़ते थे और पदपद पर उनके नियमों का ध्यान रखते थे। इसी कारण वह लोग पूर्ण-आयु भोग कर पञ्चत्व को प्राप्त होते थे। उनकी औलाद भी हृष्ट, पुष्ट, बलिष्ट और दीर्घ-जीवी होती थी। अब समय का कैसा परिवर्त्तन हो गया है कि साधारण लोग तो इन ग्रन्थोंके देखने योग्य ही नहीं रहे; अथवा वैद्यक शास्त्र के संस्कृत भाषा में होने के कारण उसे परिश्रम उठा कर पढ़नाही नहीं चाहते! सर्व साधारण लोगों की बात तो बहुत दूर है, जो इसका पेशा करते हैं उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेद का पठन पाठन करते हैं। आजकल के अधिकाँश वैद्यों की शिक्षा "अमृतसागर" तक ही समाप्ति को पहुँच जाती है; तब सर्वसाधारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्यों में इस महोपयोगी विद्या का प्रचार कहाँ से हो? सर्व साधारणमें इस वैद्यक-विद्या के अभाव से जो जो कुरीतियाँ प्रच-लित हो गई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्यु होती हैं—उनका स्मरण मात्र करने से कलेजा काँपने लगता है। आजकल जो देश में अति-स्त्रीप्रसङ्ग, वेश्या-गमन, परस्त्री-गमन और गुदा-मैथुन आदि की भर मार हो रही है, इससे देश तबाह

हो रहा है। इसलिये आगे हम अति स्त्री-प्रसङ्ग आदि, नियम विरुद्ध, कुकर्मों की हानियाँ, संक्षेप से, दिखलाते हैं :—

## अति स्त्री-प्रसंग की हानियाँ

वर्त्तमान समयके नादानों का ख्याल है कि, स्त्री ही हमारे परमानन्दकी चर्म सीमा है। स्त्रीमें ही स्वर्ग-सुख हैं। उन बेचारों को इस बातकी बिल्कुल ख़बर नहीं है कि, जिसमें परमानन्द और स्वर्ग-सुख है उस में घोर दुःख और नर्क-यातना भी मौजूद है। इक-तरफ़ी बात जानने के कारण ही ना-समझ लोग, सुख और आनन्दकी लालसा से, स्त्री को अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनकी भारी भूल है। यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु नाशक हैं; तथापि वह भी यदि अति मात्रा से सेवन की जाय तो रोग और मृत्यु का कारण हो जाती है। अन्न-जल से प्राणियों की प्राण-रक्षा होती है; किन्तु वह भी यदि अति मात्रा से सेवन किये जायँ तो अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा करके प्राणी के प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियों के विषय में समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिल्कुल ही सेवन न की जाय तो फल नहीं देती, यदि बहुत ही सेवन की जाय तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्थासे ही सेवन करनी चाहिये; अर्थात् न बहुत ज़ियादह हो न बिलकुल कम हो। अति स्त्री-सेवन से सिवाय हानिके लाभ नहीं है; क्योंकि स्त्री बलवीर्य और पुरुषार्थ बढ़ानेवाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्य ने कहा है :—

**सद्यः प्रज्ञाहरा तुंडी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।**
**सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः॥**

"कुँदरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, बच तुरन्त ही बुद्धि देती है; स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध झटपट बल पैदा कर देता है।" बलहरण करना तो स्त्रीका सहज स्वभाव है। अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे तो बहुत ही नुक़सान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पट्ठों के चहरों से जवानी की चमक दमक हवा हो जाती है; रूप लावण्यका नाम निशान नहीं रहता; आँखों की ज्योति मलीन हो जानेसे, जवानी में ही, चश्मा लगानेकी ज़रूरत हो जाती है; मुख पर काले काले धब्बे और झुर्रियाँ पड़ जाती हैं; चार क़दम चलने से हाँफनी चढ़ने लगती है; असमय में ही, बाल सफ़ेद हो जाते हैं। धातु पुष्ट करनेवाली और नामर्दी नाश करनेवाली दवाइयों की खोज होने लगती है। अन्त में, धातु-क्षीण होजाने के कारण, क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। चरक संहिता में लिखा है कि, राजयक्ष्मा होनेके जितने कारण हैं उनमें "अति स्त्री-प्रसङ्ग करना" प्रधान कारण है। सुश्रुत संहिताके चिकित्सा-स्थान में लिखा है :—

**अति स्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्।**
**शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पांड्वामयक्षयाः।**
**अतिव्यवायाज्जायंते रोगाश्चाक्षेपकादयः॥**

"सावधान आदमीको अति स्त्री प्रसङ्ग न करना चाहिये, क्योंकि अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे शूल, खाँसी, बुख़ार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायु-रोग हो जाते हैं।" तूलाज़ु-लगुर्बामें लिखा है कि जो पुरुष, जवानी में, वीर्य की अधिकतासे, बहुत ही स्त्री-प्रसङ्ग करता है, वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा सम-भावसे करना चाहिये।"

चरकके सूत्रस्थानमें लिखा है :—

**व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।**
**नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥**

"कसरत, हँसी, भाषण, रस्ता चलना, स्त्री-संसर्ग और जागरण,—इनको बुद्धिमान प्राणी, ज़रूरी मौक़े पर भी, ज़ियादः न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी, सहसा, नष्ट हो जाता है उसी प्रकार इन कर्मोंको अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।"

हमारे माननीय ऋषि मुनियोंने जो कुछ अपनी अपनी संहिताओंमें लिखा है,—वह उनके हज़ारों लाखों वर्षोंके अनुभावका फल है और वह अक्षर अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि, उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले या जान बूझ कर उन पर अमल न करनेवाले हज़ारों जवान स्त्री पुरुष इस "अति-मैथुन" के कारण राजयक्ष्मा—तपेदिक़—आदि रोगोंमें गिरफ़्तार होकर, असमयमें ही, कालके गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री प्रसङ्ग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानों को इससे, सदा, बचना चाहिये। जान बूझ कर कुएँमें गिरना और अपना अमूल्य एवं दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।

## वेश्या गमनकी हानियाँ।

वेश्या-गमन यानी रण्डीबाज़ी करना महा निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सङ्गम करने से अमूल्य वीर्य, जिससे एक शरीरी पैदा होता है, वृथा नष्ट होता है; उम्र घटती है; जात-पाँत मटियामेट हो जाती है; कुलका नाम डूबता है; इज़्ज़त आबरू ख़ाकमें मिल जाती है; धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोज़ाक आदि रोग इनाममें मिलते हैं; जो आराम हो

जाने पर भी आराम नहीं होते; हड्डी हड्डी में अपना घर कर लेते हैं और अन्तमें मृत्यु के साथ पीछा छोड़ते हैं। एक बात और भी है कि, अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है, वेश्या द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व दे देने पर भी वेश्या अपनी नहीं होती। उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है। वह सदा धनकी ग्राहक है। निर्धन होने पर बात नहीं करती; बल्कि जूतियां लगाती और घरमें नहीं आने देती। चाणक्य नीतिमें लिखा है:—

**निर्धनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत्।**
**खगावीतफलंवृक्षं, भुक्त्वा अभ्यागतागृहम्॥**

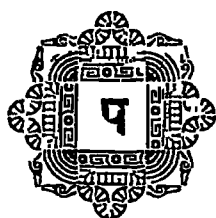
"धन हीन पुरुषको वेश्या—रण्डी—छोड़ देती है, शक्ति-हीन राजाको प्रजा त्याग देती है, फल-रहित वृक्षको पक्षी और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं।" भर्तृहरि महाराजने अपने शृङ्गारशतक में वेश्या की तारीफ़ में लिखा है:—

**जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलांगाय च**
**ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलत्कुष्ठाभिभूताय च॥**
**यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रद्धया**
**पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिकाशस्त्रीषु रज्येतकः॥**
**वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता।**
**कामिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च॥**
**कश्चुम्बति कुलपुरुषो: वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि।**
**चारभट चौर चेटकनटविटनिष्ठीवनशरावम्॥**

"वेश्या, थोड़ासा धन मिलने की आशा से, जन्मके अन्धे, बद-सूरत, बुढ़ापे से लटकती खालवाले, गँवार, नीच-जात और कोढ़ चूते हुए पुरुषोंको, अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और विवेक

रूपी कल्पलता की छुरीसी है। ऐसी वेश्याके साथ कौन रमण करना चाहेगा? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा। वेश्या, रूपरूपी ईन्धन से प्रचण्ड, कामाग्नि की ज्वाला है। उस वेश्यारूपी अग्निमें, कामी पुरुष, अपना धन और जवानी होमते हैं। यद्यपि वेश्याका अधर पल्लव—नीचेका होंठ—सुन्दर है, तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे न चूमना चाहेगा: क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नीच, नट, भाँड़ और जारोंके थूकनेका ठीकरा है।"

भर्तृहरि महाराजने वेश्याके विषय में जो कुछ कहा है वह यथार्थ और यथेष्ठ है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे? समझदारों को इतनाही बहुत है। बुद्धिमानों को भूल कर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।

## पर-स्त्री गमन की हानियाँ।

पर-स्त्री गमन में भी सिवाय हानिके कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझ में तो पर-स्त्री-गमन में वेश्या-गमन से भी अधिक बुराइयाँ हैं। वेश्या-गमन करनेवालों के धन, जीवन, प्रतिष्ठा आदि खाक में मिल जाते हैं वही दशा इस काम में भी होती है। हर समय भय लगा रहता है कि, कोई देख न ले। यदि देखा देखी हो जाती है तो लाठियाँ चलतीं और सिर फूटते हैं। जिस की जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जबतक वह आपसमें नहीं मिलते जुदाईकी आगमें भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते आराम, अष्टपहर चौसठ घड़ी मिलने की बन्दिशें बाँधने में लगे रहते हैं। रुपया पैसा कँकड़ मिट्टी की तरह बखेरते हैं। अगर खुश-क़िस्मती से मिलाप हो भी गया तो क्या! प्रेमी प्रेमिका दोनों भय

और चिन्ता में चूर! अगर बद-क़िस्मती से किसीने देख लिये तो कुलका नाम डूबा। इज्ज़त के टके हो गये। तालियाँ पिटने लगीं। ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम, सदा, खोटा ही होता है। कितने ही आत्महत्या कर बैठते हैं। कितने ही दूसरों द्वारा मारे जाते हैं। याद कीजिये, पर-स्त्री-गामी रावण का क्या बुरा हाल हुआ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया। पर स्त्री-गामी 'बालि' भी बुरी तरह मारा गया! पर-स्त्री-गामी नीच 'कीचक' द्रोपदी पर बुरी इच्छा रखने के कारण, भीमसेनसे मारा गया। दिल्ली-पति शाहन्शाह 'अकबर' में भी यह खोटी लत थी। एक राजपूत स्त्री द्वारा उसकी भी खूब मिट्टी ख़राब हुई। अन्तमें उसे इस नीच कर्मसे तोबः करनी पड़ी। इस तरह की बहुत सी नज़ीरें हैं। जिन्होंने इस कुराह में क़दम रक्खा, उन सबने ही आफ़तें भोगीं और नीचा देखा।

समझदार लोग इस निन्दित कर्मके नज़दीक नहीं जाते। वह पर-स्त्रियों को अपनी मा बहिन के समान समझते हैं। चाणक्य ने कहा है:—

**मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणिलोष्ठवत्।**
**आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति॥**

"दूसरेकी स्त्रीको माताके समान, दूसरेके धनको ढेलेके समान और अपने समान सब प्राणियोंको जो देखता है, वही देखता है।" लेकिन ऐसे पुरुष-रत्न संसारमें थोड़े होते हैं। भर्तृहरि महाराजने बहुत ही ठीक कहा है:—

**अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनाढ्यैः स्वदारपरितुष्टैः**
**परपरिवादनिवृत्तैः क्वचित् क्वचिन्मण्डिता वसुधा।**

"अप्रिय वचनके दरिद्री, प्रिय-वचनोंसे सम्पन्न, अपनी ही स्त्रीसे सन्तुष्ट और पराई निन्दासे रहित, जो पुरुष हैं,—उनसे कहीं कहीं

हो पृथ्वी शोभायमान है अर्थात् ऐसे पुरुष सब जगह नहीं होते।''

बुद्धिमानों को सत्पुरुषोंके मार्ग में चलनाचाहिये। पर-स्त्रीको विषय की मञ्जरी समझना चाहिये और उससे सदा बचना चाहिये। किसी कविने कहा है :—

परनारी पैनी छुरी, तीन ठौरतें खाय।
धन छीजे जोवन हरे, मरे नर्क लेजाय॥

---

## हस्त-मैथुन आदि की हानियाँ।

गुदा-मैथुन, हस्त-मैथुन और घोड़ी गधी आदि से मैथुन करनेवाले, नीचों से भी नीच हैं। उनका मुँह देखने से भी पाप लगता है। किन्तु आज कल यह कुत्सित कर्म बहुत फैल गये हैं; जिन से देश का बहुत कुछ सत्यानाश हो रहा है। इन कुकर्मों की बदौलत हज़ारों आदमी नपुंसक हो गये; हज़ारों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी हो गईं; फिर भी लोग इनको नहीं छोड़ते!

ये कुकर्म्म, सृष्टि-नियम और राज-नियम दोनों के विरुद्ध हैं। भगवानने इस काम के लिये स्त्री पैदा की है। जो ये कुकर्म्म करते हैं, यहाँ तो राजा से सज़ा पाते हैं और मरने पर ईश्वर से दण्ड पाते हैं; बहुतेरों को तो इस जन्म में ही अपनी करनी का फल मिल जाता है; थोड़े ही दिनों में वीर्य्य-हीन तेज-रहित और निकम्मे हो जाते हैं। इनकी लिङ्गेन्द्री बेकाम हो जाती है अर्थात् स्त्री-प्रसङ्गके योग्य ही नहीं रहती; इनकी स्त्रियां, प्रायः, पर-पुरुष-रता हो जाती हैं। पुत्र न होनेसे सदा को कुलका नाम डूब जाता है।

ऐसे दुराचारी, अन्तमें, अपने किये पर पछताते और वैद्य हकीमों को तलाश करते फिरते हैं। यदि प्रारब्ध-वश कोई सद्वैद्य या अनुभवी हकीम मिल गया तब तो कुछ मरम्मत हो जाती है। यदि किसी अताई या अनाड़ी से पाला पड़ गया तो, विष उपविष या कच्ची पक्की धातु खाकर, रोग-ग्रसित हो, इस दुनियासे कूँच होकर जाते हैं। अतः बुद्धिमानों को इन घोर नारकीय कामों से, सदा, बचना चाहिये।

कोकशास्त्रके मत से

## चार प्रकारकी स्त्रियाँ।

क-शास्त्रमें रूप गुण आदिके भेदसे चार प्रकार की स्त्रियां लिखी हैं। पद्मिनी, चित्रनी, हस्तिनी और सङ्खनी। यद्यपि इन से कुछ विशेष मतलब नहीं निकलता तथापि, हम शौकीनों के मनोरञ्जनार्थ इनकी पहिचान आदि लिख देते हैं:—

### पद्मिनी।

पद्मिनी औरत सब प्रकार की औरतों से अच्छी होती है। इसका क़द न लम्बा न ठिंगना, चहरे का रङ्ग नीलोफ़र के फूल के माफ़िक, बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमानके समान भौं, स्याह पुतलियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होंठ, छातियाँ उभरी हुईं, कमर पतली, बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली पतली, नाजुक बदन, प्यारी और मीठी बोली, हँसमुख और निहायत शर्मदार होती है। इसका स्वभाव बहुत अच्छा होता है। अपने तईं हमेशा पाक साफ़ रखती है। पतिको सुलाकर सोती और उससे पहले जागती है। अपने पति को बहुत ही चाहती और उसकी सेवामें कुछ त्रुटि नहीं करती। पति जब घरमें नहीं होता,

उदास रहती है और उसके देखते ही प्रसन्न हो जाती है। लेकिन नाजुक होने के कारण इसे पुरुष की इच्छा कम होती है।

## चित्रनी।

चितनी का क़द बीचका होता है। यह न तो लम्बी होती है न मोटी। इसके बाल लम्बे, हाथ लम्बे, सख़्त बदन, ऊँची आवाज़, स्वभाव बुरा, चूचियाँ बड़ी, हठीली, सिर और पेट बड़े होते हैं। ज़रासी बात पर नाराज़ और ज़रा सी बात पर राज़ी हो जाती है। हमेशा नाज़ोनख़रे करती रहती है। गाना बहुत पसन्द करती है। एक बात पर क़ायम नहीं रहती और एक जगह नहीं ठहरती। रङ्गीन कपड़ों से बहुत राज़ी रहती है। हर वक्त ऐश व आराम चाहती और पुरुष की इच्छा रखती है।

## हस्तनी।

हस्तनीका सिर बड़ा, छातियाँ मोटी मोटी, गर्दन छोटी, बदनमें ताक़तवर और मोटी होती है। यह हथनी की सी चाल चलती और चलते समय नख़रे करती है; लड़ाई झगड़े करनेवाली होती है और मैथुन से तृप्त नहीं होती। खट्टी कड़वी और नमकीन चीजें खाना पसन्द करती और बहुत भोजन करती है। इसके पसीनों में बुरी बदबू आती है। इस क़िस्म की औरत ख़राब होती है।

## संखनी।

यह औरत लम्बी, दुबली और सुन्दर होती है। इसकी कलाइयाँ और पिंडलियाँ बारीक और हाथ पाँव लम्बे होते हैं। यह झगड़ालू, क्रोधी और शत्रुता रखनेवाली और दुष्ट स्वभाववाली होती है। फ़ौरन तबियत पर रञ्ज ले आती है। यह औरत बड़ी चालाक दग़ाबाज़ और नालायक़ होती है; अपने पतिकी वैरिन और उसे दुःख देनेवाली होती है; खानेको बहुत खानेवाली और

छोटे दिलवाली होती है; हमेशा बुरे बुरे ख़यालातों में डूबी रहती है; निहायत झूठ बोलनेवाली और हर काम की हामी भरलेनेवाली और अपवित्र रहनेवाली होती है। इसकी पिंडलियोंमें बाल होते हैं। इसे पुरुषकी इच्छा बहुत रहती है।

विशेष सूचना—पद्मिनी, इत्र फूल वगैरः खुशबूदार चीज़ों को अधिक पसन्द करती है। चित्रनी, गाना ज़ियादह पसंन्द करती है। पद्मिनीको रातके पहले पहरमें, चित्रनी को दूसरे पहरमें, और हस्तनीको तीसरे पहरमें पुरुष की ख़्वाहिश होती है; किन्तु शङ्खनी को हर समय पुरुष की इच्छा रहती है।

वैद्यक मत से

## चार तरह की स्त्रियाँ।

वैद्यक शास्त्रवालों ने अवस्था के अनुसार औरतों की चार क़िस्में मानी हैं:—(१) बाला, (२) तरुणी, (३) प्रौढ़ा, (४) वृद्धा। सोलह साल से नीचे और सोलह वर्षतक की स्त्री को बाला कहते हैं, सत्तरहवें वर्षसे ३२ वें वर्षतककी स्त्री को तरुणी, ३३ से ५० वर्षतक की स्त्रीको प्रौढ़ा और पचास से ऊपर की स्त्रीको वृद्धा कहते हैं।

## त्याज्य स्त्रियाँ।

सज्जनों को तो अपनी विवाहिता स्त्रियोंके सिवाय और सब ही स्त्रियाँ त्याज्य हैं। घोर कामी अथवा विलासियोंको भी सन्यासिनी, गुरू की स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्रकी स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनाङ्गी, मलीना, दुर्बला, रजस्वला और बाँझ

स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। अपनी भार्या भी जब रजस्वला, रोगिणी या गर्भवती हो तब उससे भी मैथुन करना अनुचित है।

सन्यासिन, गुरू की स्त्री, लावारिस स्त्री, गोत्र की स्त्री और बूढ़ी स्त्री से मैथुन करने से पुरुष के बल, पुरुषार्थ और आयु का नाश होता है। अर्थात् इन से मैथुन करनेवाला क्षय आदि रोगों में फँस कर जल्दी मर जाता है। गर्भवती के साथ मैथुन करने से गर्भ को तकलीफ़ होती है और अक्सर गर्भ गिर जाता है। रोगिणी के साथ सङ्गम करनेसे बल घटता है। हीनाङ्गी (लँगड़ी लूली आदि) मैली कुचैली, कमज़ोर और बाँझके साथ प्रसङ्ग करने से वीर्य्य क्षीण और मन मलीन होता है। रजस्वला के साथ मैथुन करने से आँखें कमजोर हो जाती हैं, उम्र घटती है, तेज नाश होता है और खून-फिसाद तथा उपदंश—गरमी का रोग—हो जाता है। चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश आदि समस्त वैद्यक ग्रन्थोंमें उपरोक्त स्त्रियों से मैथुन करना मना किया है। बुद्धिमानों को, घोर काम-वश होकर भी, इनसे परहेज़ रखना चाहिये।

# विलासियोंके लिये उपयोगी नियम।

प्राणियों के शरीर में नित्य मैथुन करने की इच्छा होती है। इच्छा होने पर जो मैथुन नहीं करते उनको प्रमेह हो जाता है, मेद बढ़ जाती है अर्थात् शरीर मोटा हो जाता है और शिथिलता हो जाती है। इसवास्ते, निरोग अवस्थामें, इच्छा होने पर, मैथुन अवश्य करना चाहिये।

(२) स्वास्थ्य सुख और आयु चाहनेवालोंको १४७ सफ़े में लिखी हुई "त्याज्य" स्त्रियों से कदापि मैथुन न करना चाहिये। बारह बरससे नीची अवस्थावालीसे भी मैथुन करनेसे पुरुष और स्त्री दोनों को दुःख होता है। अगर छोटी अवस्थावालीके गर्भ रह जायगा तो वह खण्डित होकर गिर जायगा; अगर पूरा होकर बालक पैदा भी हो जायगा तो बहुत दिन न जियेगा। यदि जियेगा भी तो सदा रोगीला, रोंगन और कमज़ोर रहेगा; इसवास्ते कम-उम्र स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। इसी तरह पुरुष बूढ़ी और बीमार स्त्रीसे भी मैथुन न करें, क्योंकि बूढ़ीकी सन्तान महा निर्बल और रोगिणी होगी। मैथुन, सदा, अपनी अवस्था से छोटी और निरोग स्त्री से करना, हर हालत में, लाभदायक है।

(३) जिसने बहुत खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो भूँखा हो, जिसका अङ्ग दुखता हो, जिसे प्यास लग रही हो, जिसे पाखाने या पेशाब की हाजत हो या जिसे गर्मी सोज़ाक आदि रोग हों,—उसे और बूढ़े तथा बालक को मैथुन करना हानिकारक है। भूँख, प्यास, घबराहट और कमज़ोरी की हालत में मैथुन करनेसे वीर्य की हानि और वायु का कोप होता है। बीमारी की हालत में मैथुन करने से तिल्ली बढ जाती है और कभी कभी मूर्च्छा और मृत्यु तक हो जाती है। पाखाने पेशाब की हाजत होते हुए मैथुन करने से पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते हैं। सोलह वर्ष से कम अवस्था का बालक यदि मैथुन करने लगता है तो थोड़े जल के तालाब की तरह सूख जाता है और सत्तर वर्षका बूढ़ा मैथुन करता है तो सूखे काठ की तरह बिखर जाता है।

(४) पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर—इस भाँति जो मैथुन किया जाता है उसे "विपरीत रति" कहते हैं। ऐसा उल्टा मैथुन करने से वीर्य की पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते

हैं। अगर इस तरह मैथुन करने से गर्भ रह जाय और कन्या पैदा हो, तो उस जन्मी हुई कन्या की चेष्टायें मर्द की सी होंगी और सम्भव है कि उसके मूछ डाढ़ी भी निकलें। अगर पुत्र होगा तो उसकी चेष्टा स्त्रियोंकी सी होगी। अर्थात् वह ज़नानिया होगा। इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी "विपरीत रति" न करना चाहिये।

(५) बहुत से नादान पुरुष, मैथुन के समय, अधिक आनन्द की लालसा से, चलते यानी छुटते हुए वीर्य को रोकने की कोशिश किया करते हैं। यह उनकी भारी भूल है। गिरते वीर्य को रोकने से तत्काल "पथरी" हो जाती है।

(६) आजकल अधिकांश लोगों का वीर्य प्रमेह आदि होने से निर्व्वल और पतला रहता है। ऐसे लोगोंको स्त्री-प्रसङ्ग करने की इच्छा तो होती है, लेकिन स्तम्भन नहीं होता और स्तम्भन—रुकावट—न होने से लोगोंकी इच्छा पूरी नहीं होती। इच्छा पूरी करने को कितने ही अफीम खाते हैं, कितने ही गाँजा और भाँग आदि खाते हैं। नशीली चीज़ों से रुकावट तो हो जाती है; किन्तु थोड़े दिन बाद ही वीर्य सूख जाता है और स्त्री के काम के नहीं रहते। नशीली चीजें खाकर मैथुन करने और पेशाब न करने से भयङ्कर सोज़ाक हो जाता है। रुकावट के लिये अफीम, गाँजा, आदि नशीली चीजें खाना, अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारना है। इसवास्ते बुद्धिमानों को भूल कर भी ऐसी हानिकारक चीजें न खानी चाहियें; बल्कि वाजीकरण औषधियों से वीर्य पुष्ट और बलवान करना चाहिये। जब वीर्य पुष्ट और निर्दोष होगा तब आपही रुकावट होगी।

(७) मैथुन, सदा, अपनी अवस्थासे छोटी अवस्थावाली स्त्री से करना चाहिये। अपने से बड़ी स्त्री से मैथुन करना, हमेशा, हानिकारक है। "बाला" के साथ मैथुन करनेसे बल बढ़ता है

"तरुणी" के साथ मैथुन करने से बल घटता है; "प्रौढ़ा" के साथ मैथुन करनेसे बुढ़ापा आता है। "वृद्धी" के साथ मैथुन करनेसे जवान भी बूढ़ा हो जाता है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

**सद्यो मांसं नवं चान्नं बालास्त्री क्षीरभोजनम्।**
**घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट्॥**
**पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि।**
**प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट्॥**

"ताज़ा माँस, नवीन अन्न, बाला स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गर्म जल से स्नान करना—ये छः तत्काल बल देते हैं। सड़ा माँस, बूढ़ी स्त्री, प्रातःकाल का सूरज, तत्काल का जमाया हुआ दही, प्रभात समय का मैथुन और प्रातःकाल का सोना—ये छः तत्काल बल को नाश करते हैं।"

(८) जो स्थान माता पिता और गुरु आदि बड़े लोगों के पास हो, जो स्थान खुला हुआ यानी चौड़ा चपाट हो, जहाँ दूसरे आदमी की नज़र पहुँच सके, जहाँ दिल बिगाड़नेवाली बातें सुनाई दें—ऐसे स्थानों में पुरुष कदापि स्त्री-प्रसङ्ग न करे; क्योंकि ऐसे स्थान में मैथुन का आनन्द नहीं आता और वीर्य वृथा नष्ट होता है।

(९) जब तक स्त्री-पुरुषके वीर्य और आर्तव शुद्ध और निर्दोष न हों तब तक कदापि मैथुन न करना चाहिये। अशुद्ध वीर्य और आर्तव के संयोग से भी गर्भ तो रह जाता है; किन्तु रोगी, अन्धा, काना, गूँगा, बहरा और दूसरे दोषों वाला बालक पैदा होता है। शुद्ध वीर्य और रज के संयोग से जो बालक जन्मता है वह निरोग, बलवान, बुद्धिमान और सर्वाङ्ग-पूर्ण होता है। जिस स्त्री-पुरुष के रुधिर और वीर्य कुष्ट—कोढ़—नामक महारोगसे बिगड़ जाते हैं अगर वह स्त्री-पुरुष मैथुन करें और गर्भ रह जाय तो जो सन्तान

पैदा होगी उसके भी कोढ़ होगा ; इसवास्ते रोग की हालत में और वीर्य रुधिर के अशुद्ध होने पर, मैथुन करना अनुचित है।

( १० ) जो पुरुष अत्यन्त मैथुन करते हैं ; किन्तु वाजीकरण औषधियाँ सेवन नहीं करते उनको, वीर्य क्षय होनेसे, ध्वजभङ्ग—नामर्दी—रोग हो जाता है। अर्थात् ऐसे लोगोंको चैतन्यता नहीं होती ; अगर होती भी है तो जल्दी शिथिलता होजाती है। अगर किसी ख़ज़ाने से ख़र्च ही ख़र्च किया जाय, उसमें कुछ रक्खा न जाय, तो वह ख़ज़ाना, निस्सन्देह, किसी न किसी दिन ख़ाली हो जायगा। अतः जो अधिक विषयी हों उन्हें वाजीकरण क्रिया अवश्य करनी चाहिये। क्योंकि ऐसी औषधियों और क्रियाओं से: वीर्य की कमी पूरी होकर, बल पुरुषार्थ और वीर्य की वृद्धि होती है।

( ११ ) जो पुरुष बहुत ही चरपरे, खट्टे, खारी और गर्म पदार्थ खाते पीते हैं या बल बढ़ाने की इच्छा से कच्ची पक्की धातु और विष उपविष आदि को अयोग्य रीतिसे सेवन करते हैं,—उनका वीर्य क्षीण होजाता है और वह नपुंसक होजाते हैं ; इसवास्ते बुद्धिमानों को खटाई मिर्च आदि कम खानी चाहियें और किसी अनाड़ी की फूँकी हुई धातुभस्मादि कदापि न सेवन करनी चाहिये।

( १२ ) जो लोग गुप्त-इन्द्री बढ़ाने की इच्छा से अताइयों की दी हुई अण्ट सण्ट दवाएँ सेवन करते हैं उनको शूकरोग होजाता है और जो बाज़ारू औरतों में जा मरते हैं उन्हें गर्मीका रोग हो-जाता है। अव्वल तो शूक और उपदंश से छुटकारा पाना ही मुश्किल है ; अगर ख़ुश-क़िस्मती से छुटकारा भी मिल गया तो नपुंसकता घेर लेती है। अतः चतुर पुरुषों को इन बातों से सदा बचना चाहिये।

( १३ ) चतुर पुरुष को ज़बरदस्त और मुँह-फट या वेश्या अथवा द्वेष-युक्ता स्त्री से कदापि मैथुन न करना चाहिये ; क्योंकि ऐसी स्त्रियाँ, बहुधा, इस तरह की बातें मुँह से निकाल बैठती हैं

कि जिस से पुरुष का मन बिगड़ जाता है। मन बिगड़ने से चैतन्यता नहीं होती या होकर नष्ट होजाती है।

( १४ ) जबतक भोजन न पच जाय बुद्धिमान कदापि मैथुन न करे : क्योंकि विना भोजन पचे मैथुन करने से अनेक प्रकार के रोग होने की आशङ्का रहती है।

तिब्बे अकबरी में लिखा है कि मैथुन करनेके लिये सब से अच्छा समय वह हैं जब कि भोजन आमाशय से निकल जाय और पहिला तथा दूसरा पचाव पूरा होजाय। लेकिन हरेक आदमी के भोजन पचने का समय बराबर नहीं है इसवास्ते ठीक समय नहीं कहा जा सकता। कितने ही हकीम कहते हैं कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत होजायँ तब सम्भोग करना उचित है ; लेकिन हकीम बूअली साहिब लिखते हैं कि यह बात ठीक नहीं है क्योंकि सात घड़ी बाद भूँख लगने का समय होजाता है। लेकिन कसरत राय यह है कि मैथुन उस समय करना उचित है जब कि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो परन्तु आमाशय से सब का सब न निकला हो ; क्योंकि खाली आमाशय में सम्भोग करना हानिकारक है। सब से उत्तम मैथुन का समय वह है जब पेट हलका हो. दिल में खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो, देह की शक्ति ठीक हो, हवा हल्की और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकार का रञ्ज, फिक्र, क्रोध और ईर्षा द्वेष आदि मानसिक विकार. बदन में मिहनत की थकान, और जागने की खुमारी न हो, पेट में भूँख और शरीर में सुस्ती न हो। जो शख्स उपरोक्त नियम विरुद्ध मैथुन करते हैं वे रोगी होजाते हैं और बाज़ बाज़ समय दोषों के पिघलने से ऐसी हालत में बेहोशी तक होजाती है।"

( १५ ) बहुत से ना-समझ, मैथुन करके, तत्काल, शीतल जल से गुप्त-इन्द्री को धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद ऐसे लोग नपुंसक होजाते हैं। अव्वल तो इन्द्री को कपड़े से पोंछ लेना ही उत्तम

है। अगर धोने की ही इच्छा हो तो निवाये जलसे धोलें। मैथुन के पीछे, तत्काल, गुप्त-इन्द्री धोना और नहाना अच्छा नहीं है। हाँ, गर्मीके मौसम में नहा सकते हैं, सो भी मैथुन के कुछ देर बाद, जब कि बदन की गर्मी शान्त हो जाय।

( १६ ) किसी पुरुष को स्त्री-गमनके पश्चात, शीतल जल या शर्बत वगैर: ठण्डी चीज़ें न पीनी चाहियें: क्योंकि मैथुन के बाद जो शीतल जल वगैर: पीते हैं उनकी मूत्रेन्द्रिय में शिथिलता—ढीलापन—आजाता है तथा कँपकपी का रोग और जलोदर पैदा होजाता है। एक बात और है, कि मैथुन के बाद देह गर्म हो जाती है उस समय गर्म देह को हवा और सर्दी से भी बचाना चाहिये ; क्योंकि जो सर्दी शरीर के छेदों में घुस जायगी तो स्वाभाविक गर्मी को निर्ब्बल और देह को शीतल कर देगी।

(१७) सवेरे, साँझ, पर्व के दिन, आधीरात को, गायोँ को छोड़ने के समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है।

( १८ ) यूनानी हकीमों का कहना है, कि एक दिन मैथुन करने के पीछे, तीन दिन तक मैथुन का नाम न लेना चाहिये। लेकिन बाज़ बाज़ पुरुष ऐसे भी होते हैं जो एक दिन भी नहीं रह सकते ; रोज़ मैथुन करने पर भी उनको कमज़ोरी नहीं आती ; इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है। लेकिन जिस मर्द को स्त्री-इच्छा अधिक होती हो और कमज़ोरी होने पर भी उसका जी न माने ; तो वह अपनी हालतको अवश्य देखता रहे। जब देखे कि हृदय में जलन होती है, अवयवों में सुस्ती मालुम होती है, श्वास अपनी मुख्य दशा से बदल गया है और वीर्य स्वभाव से पीछे निकलता है तो उस समय स्त्री-संगम को बिल्कुल त्याग दे और अपनी आरोग्यता का उपाय करे। यदि वह, उपरोक्त हालत होने पर भी, स्त्री प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा तो सख़्त बीमार होगा और अन्तमें बे-मौत मरेगा।

( १९ ) जब स्त्री-सम्भोग करते करते कमज़ोरी आने लगे तो सम्भोग करना छोड़ देना चाहिये और देह के गर्म और ताज़ा करने तथा उसे आराम देने का उपाय करना चाहिये। स्त्री-प्रसङ्ग के कारण से उत्पन्न हुई कमज़ोरी में गायका दूध पीना बहुत ही लाभ-दायक है; क्योंकि यह काम-शक्तिका बढ़ाता और सम्भोग-शक्ति को उभारता है।

( २० ) समय कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करने से शरीर में कम्परोग होजाता है तथा आँखों की रौशनी कम होजाती है। इस लिये अति मैथुन, सदा, हानिकारक है। अगर उपरोक्त तकलीफ़ें हो जायँ; तो पुरुष को चाहिये कि भेजे पर तेल मले और बनफ़शा, बादाम या कद्दू का तेल नाक में डाले; मीठे पानी में स्नान करे और जलके भीतर आँखें खोले; आँखों में अर्क गुलाब के छींटे मारे और जबतक कमज़ोरी दूर न हो जाय स्त्री-सम्भोग न करे।

( २१ ) स्त्री-प्रसङ्ग के पीछे कुछ मीठी चीज़ अवश्य खानी चाहिये। तिब्बे अकबरी में लिखा है कि मैथुनके पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही; किन्तु गाय और भैंस का दूध सर्वोत्तम है। यदि उक्त दूधमें ज़रा सी "सोंठ" भी डाल दी जाय तो बहुत ही अच्छा हो। अगर प्रकृति ठीक हो तो थनों से तत्कालका दुहा हुआ गर्म दूध पीना और सोते समय सारी देह में तेल मलवाना और नर्म नर्म हाथों से तलवे और पिण्डलियों को मलवाना बहुत ही लाभदायक है।

## कामोन्मत्त करनेवाले सामान।

( कामाग्नि जगानेवाले पदार्थ )

लकी मालिश, उबटन, स्नान, अतर आदि, फूल-माला, गहने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलँग, मनोहर तस्वीरें, चित्र-विचित्र वस्त्र, तोता

मैना आदि पक्षियों की बोली, स्त्रियों के गहनों की झनझनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियों से पैर दबाना,- ये सब उपाय वाजीकरण हैं; अर्थात् ये सब पदार्थ पुरुषको मैथुन करने में बहुत ही समर्थ करते हैं। मतवाले भौरों से सेवित कमलयुक्त जलाशय, चमेली, कमल, सुगन्धित शीतल बँगले, नीले रङ्ग की चोटीवाला पर्वत, नीले नीले मेघ, चाँदनी रात, शीतल मन्द पवन का चलना, जाड़े की लम्बी २ रातें, मनोहर महल जिसके पास माता पिता गुरु आदि बड़े आदमी न हों, वह उपवन जहाँ कोकिला का मनोहर शब्द सुनाई देता हो, उत्तम अन्न-पान, मनोहर गाने और सुन्दर बाजों की ध्वनि, चित्त में शान्ति, दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियाँ,—ये सब कामदेव के हथियार हैं। अर्थात् इन सबसे देह में काम—स्त्री-इच्छा—का सञ्चार होता है।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करनेवाली हैं; अर्थात् इनमें, स्वभावसे ही, अधिक स्त्री-इच्छा होती है। घी-दूध के सेवन करनेवाला, निर्भय, आरोग्य, नित्य-कर्मों में परायण और युवा पुरुष मैथुन करने की अधिक शक्ति रखता है।

---

# गर्भाधान के अयोग्य स्त्रियाँ।

जिसने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो, जो भूखी हो, जो प्यासी हो, जो भयभीत हो या जो अतिकामा हो यानी मैथुनसे धापती न हो—ऐसी ऐसी सब स्त्रियाँ गर्भाधान के अयोग्य हैं अर्थात् ऐसी स्त्रियों को गर्भ नहीं रहता। सन्तानार्थी पुरुषों को ऐसी स्त्रियों से मैथुन करके अपना अमूल्य वीर्य कदापि नष्ट न करना चाहिये।

# औरतोंके बदचलन होनेके सबब ।

हमेशा बाप के घरमें रहने से ; क्योंकि वहाँ उनको अधिक स्वतन्त्रता मिलती है, अर्थात् कहीं फिरने डोलने या किसी से बात-चीत करने की सख्त मनाही नहीं होती ; (२) नीच ज़ात के स्त्री पुरुषों की सङ्गति करने से ; क्योंकि सङ्गति का असर आये बिन नहीं रहता ; (३) पति की लम्बी जुदाई अथवा पति के अधिक दिन परदेशमें रहनेसे और उस मौके पर अपने ऊपर किसीका दबाव न रहने से ; (४) बूढ़े या बालक पतिके मिलने से ; (५) पति के सदा बीमार रहने से ; (६) पति के अधिक कञ्जूस या तकरारी होनेसे ; (७) बदमाश औरतों या मर्दों के साथ बैठ कर हँसी दिल्लगी करने से ; (८) खाने पहिनने को रोटी कपड़ा न मिलने से; (९) बचपन या भर जवानी में बिधवा होने से भी, प्रायः, स्त्रियाँ बद-चलन यानी छिनाल हो जाती हैं ।

पुरुषों को स्त्रियों की खूब रक्षा करनी चाहिये । इनको अधिक आज़ादी देना महा हानिकारक है । भिखारन, बैरागन, नायन, धोबन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी २ लड़कियाँ छिनाल औरतों को दूतियों का काम देती हैं । अर्थात् उनका सन्देशा उनके यारोंके पास पहुँचाती हैं और वहाँकी ख़बर इनको लादेती हैं । ऐसी औरतें बड़े बड़े घरों में बे-खटके आती जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारी से, प्रायः, पतिव्रताओं को भी सहज व्यभिचारिणी बना देती हैं । चतुर पुरुषों को उचित है कि ऐसी औरतों को घर में न आने दें या इन पर कड़ी नज़र रक्खें । औरतों को, अकेली, अपनी घरू गाड़ी बग्घियों में भी, साईस कोचवानों के साथ गङ्गास्नान करने या

मेले-ठेलेमें कहीं न भेजें। कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें हो, देख चुके हैं कि दो बड़े बड़े लखपती घरों की स्त्रियाँ, ऐसी ही भूलों से, मुसल्मान साईसों के साथ खराब हो गईं और दोनों कुल का नाम डुबो कर साईसोंके साथ चलती हुईं।

## पतिव्रता स्त्रीके लक्षण।

जो पर पुरुष की कामना मन से भी न करे; गैर-मर्दसे न कभी बात करे न उस से हँसी मज़ाक करे; मन, वचन और कर्म से पति ही की सेवामें लगी रहे; पति को देखते ही प्रसन्न हो जाय; पतिसे पहिले जागे और पतिसे पीछे सोवे; पतिके दुःखसे दुखी और पतिके सुख से सुखी रहे; पतिकी आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे; पति-सेवा को ही जप, तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे; पति-दर्शन को ही देव-दर्शन समझे; यदि पति अन्धा, लूला, लङ्गड़ा, बहरा और नपुँसक भी हो तोभी उसका अपमान, सुपने में भी, न करे,—ऐसी स्त्री को "पतिव्रता" कहते हैं। लेकिन, इस ज़माने में, ऐसी पतिव्रता शायद ही किसी भाग्यवान के घरमें हो।

अनसूयाजीने सीताजीसे पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं:—

"पतिव्रता चार प्रकार की होती हैं: उत्तम, मध्यम, नीच और लघु। उत्तम पतिव्रता वह होती है जो, सुपने में भी, पर-पुरुष को नहीं चाहती। मध्यम वह होती है जो पराये मर्दको भाई बाप और पुत्रके समान समझती है। नीच वह होती है जो मनमें

पर-पुरुष की इच्छा तो रखती है ; किन्तु अपने धर्म और कुलका ख्याल करके व्यभिचार नहीं करती। लघु पतिव्रता वह होती है जो पर पुरुष से रति करना तो चाहती है ; किन्तु सास, सुसर, पति और जेठ आदिके भय से या दाँवघात न लगने से ऐसा काम नहीं करती।" आजकल, प्रायः, तीसरे और चौथे दर्जे की स्त्रियों की ही अधिकता नज़र आती है।

## छिनाल औरतोंके लक्षण।

जो हमेशा या हर समय शोच—फ़िक्र—में डूबी रहे, जो हर वक्त अपने शृङ्गार या सजावट में ही लगी रहे, जो बात बात में झूँठ बोले, जो अपने पतिसे लड़ाई झगड़े किया करे, जो पति से मुँह फेर कर सोवे, पतिके गाल चूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूँघट खोले और कभी ढके, जिसकी छातियों पर आँचल न टिके, जो बालों को आगे की तरफ़ छिटकावे, जो भौंएँ चढ़ाकर तिरछी नज़र से देखे, जो ग़ैर-मर्दों से हँस हँस कर बात-चीत करे, जो दूसरों के घर रातको गाने के लिये जाय, जो सदा रोग का बहाना करके पड़ी रहे, जो ग़ैर मर्दों की तारीफ़ किया करे, जो बराण्डे या खिड़कियों से रस्ता चलनेवालों को देखा करे, जो बिना अपने घरके आदमी के वैद्य हकीम के यहाँ दवा कराने जाय, जो नीच मर्द औरतों से बात-चीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारों के साथ शत्रुता रक्खे, जो मकान की दहलीज़ या पौली में रास्ते की तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या वहाँ बैठ कर चरखा काता करे या सीना पिरोना किया करे, जो बात बात में हर मर्द को बाप भाई बनावे, जो मेले तमाशे या मर्दों की भीड़में, अकेली, बे-खटके जाय, जो पतिके घर रहने पर मुँह सुजाये

रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिरे, जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ, प्रायः, छिनाल अर्थात् पर-पुरुषके चाहनेवाली होती हैं।

# स्त्री-सम्बन्धी बातें।

## रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय॥

स्त्री की योनि से, अपने आप, महीने महीने, आर्तव—खून—गिरता है। यह खून महीने भर तक इकट्ठा होता रहता है। पीछे महीना पूरा होने पर, वही इकट्ठा हुआ खून, कुछ कालीसी और बदबूदार सूरत में, योनिके मुँह पर आजाता है,—इसी को "रजोदर्शन" होना कहते हैं। स्त्री का "रजोदर्शन", अन्दाज़न, बारह वर्ष की अवस्था से पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है। पीछे शरीर पक जानेके कारण आर्तव क्षय हो जाता है; तब "रजोदर्शन" होना बन्द हो जाता है।

## शुद्ध आर्तव की परीक्षा करनेकी विधि।

सुश्रुत में लिखा है,—"यदि स्त्री का आर्तव—खून—खरगोश के खून के समान हो या लाखके रङ्गके समान हो या आर्तव—खून—में रँगा हुआ कपड़ा सुखा कर धोने से सफ़ेद हो जाय या खून का भीगा हुआ कपड़ा रङ्ग न बदले लेकिन सुर्ख़ ही रहे; तो जानना

चाहिये कि यह आर्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक़ है।" अगर इन लक्षणों के विपरीत हो तो अशुद्ध आर्तव समझना चाहिये और उसकी शुद्धिका उपाय करना चाहिये; क्योंकि दूषित आर्तव से सन्तान नहीं हो सकी। स्त्रियों को अपने "आर्तव" पर सदा ध्यान रखना चाहिये; क्योंकि स्त्रियों की तन्दुरुस्ती का क़ायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें उनके आर्तव पर मुनहसिर हैं।

## ऋतुमती को प्रथम तीन दिन पति-संग करना निषेध है।

स्त्री जिस दिन से ऋतुमती हो, यानी जिस दिन से उसका रजोदर्शन हो, उस दिन से तीसरे दिन तक पति-सङ्ग, भूलकर भी, न करे। रजोदर्शन होने के 'पहिले दिन' मैथुन करने से पुरुष की उम्र घटती है और उसे उपदंश या मूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है। दूसरे, इस समय गर्भ नहीं रहता, अगर गर्भ रह भी जाता है, तो बालक जन्मते ही मर जाता है। 'दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करने से भी यही हानियाँ होती हैं। अगर इस समय में गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही न भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा अथवा लूला, लङ्गड़ा या अधूरे अङ्गका पैदा होगा। इसवास्ते इन दिनों में स्त्री, पुरुष का सङ्ग छोड़, पुरुषका दर्शन भी न करे। इस बचाव के लिये ही ऋषि मुनियोंने स्त्री को रजोदर्शन के पहले दिन चाण्डाली, दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन धोबिन कहा है।

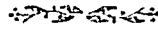
## ऋतुमती के दूसरे कृत्य।

ऋतुमती स्त्री, पहिले तीन दिनों में, पति-सङ्ग न करनेके सिवाय, हिंसा न करे, कुशों की शैया या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टी के बरतन में जौ चाँवल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेल की मालिश न करावे, चन्दन आदि का लेपन न करे, आँखों में काजल या सुर्मा न लगावे, बालों में कंघी न करे, स्नान न करे, दिन में न सोवे, इधर उधर न डोले, अत्यन्त हँसे नहीं, अत्यन्त बोले नहीं, मिहनत न करे, नाखूनों से ज़मीन न खोदे और हवा में न बैठे।

## ऋतुमती के शास्त्र-विरुद्ध आचरण से हानियाँ।

अगर स्त्री मूर्खता से, आलस्य से, लोभ से, या प्रारब्ध-वश होकर ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म्म करती है और यदि उसे ऋतु-कालमें गर्भ रह जाता है; तो गर्भ को नुकसान पहुँचता है। रजस्वला के रोने से गर्भ विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाखून काटने से बुरे नाखूनवाला, तेल लगाने से कोढ़ी, चन्दनादि का लेप करने से दुःखित, अञ्जन लगाने से अन्धा, दिन में सोने से बहुत सोनेवाला, दौड़ने से चञ्चल, अत्यन्त ऊँचे शब्द सुनने से बहरा होता है; हँसने से बालक के तालू, दाँत, होंठ और जीभ श्यामवर्ण होते हैं; बहुत बोलने से अति बोलनेवाला, मिहनत करने से पागल, ज़मीन खोदने और हवा में बैठने से भी पागल बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियों को इन बातों को दिलमें जमा लेना और इन से बचना चाहिये। जो पढ़ी लिखी न हों

उनके पुरुषों को मुनासिब है कि, यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियों को समझा दें। प्राचीन समय की स्त्रियाँ इन बातों को जानती थीं; किन्तु आजकल की स्त्रियाँ दो चार बातों के सिवाय और कुछ नहीं जानतीं। इसी कारणसे आजकल अनेक घरों में ऐंडी बेंडी, बहरी, कानी और ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं।

## चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती पहिले पति-दर्शन करे।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वग़ैरः लगावे, सुन्दर धोती पहिने, गहने धारण करे और सब से पहिले अपने पतिका दर्शन करे; क्योंकि ऋतु-स्नान करके स्त्री, पहिले पहिल, जिसको देखेगी उसी के रूप आकार के समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो तो अपने पुत्रको देखे या देवता का दर्शन करे; अगर कुछ भी न हो सकें तो आइनेमें अपना ही मुख देखले।

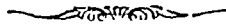
## गर्भ रहनेका समय।

स्त्री जिस दिन से रजस्वला हो उसदिन से सोलह रात तक "ऋतुमती" कहलाती है। इस समयको ऋतु-काल और पुष्प-काल भी कहते हैं। इन सोलह रातों में ही गर्भ रह सकता है। इन सोलह रातों के बीत जाने पर गर्भाशय का मुँह बन्द हो जाता है; अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। इन सोलह रातोंमें से पहिली, दूसरी और तीसरी रात में मैथुन करना मना है और गर्भाधान करने के लिये तेरहवीं, चौदहवीं पन्द्रहवीं रातें भी बुरी समझी

गई हैं। अब गर्भाधान करने योग्य चौथी, पाँचवीं, छठी, सातवीं, आठवीं, नवीं, दशवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहीं।

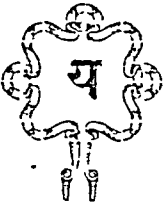
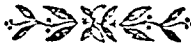
## बिना ऋतु-काल के भी गर्भ रह जाता है।

रजस्वला न होने पर भी, कभी २ गर्भ रह जाता है। बालक दूध पीता पीता छोड़ दे, या दूध पीता पीता मर जाय या बालक तो गोद में हो, किन्तु बहुत दिन से पति-सङ्ग करने की ख्वाहिश हो,—ऐसे मौक़ों पर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ रह जाता है। ऐसे गर्भ को इनामका गर्भ कहते हैं।

## पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण।

पहिले कही हुई, सोलह रातों में भी जिसको इच्छा पुत्र की हो वह चौथी, छटी, आठवीं, दशवीं, और बारहवीं रात में मैथुन करे। इन पाँचों रात्रियों को सम रात्रियाँ कहते हैं। जिसको इच्छा कन्या पैदा करने की हो वह पाँचवीं, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियों में मैथुन करे। इन चारों को विषम रात्रियाँ कहते हैं। सुश्रुत में और भी लिखा है कि, "शुक्र—वीर्य—की अधिकता से लड़का होता है और स्त्री के आर्तव—खून—की अधिकता से कन्या पैदा होती है।" सम रातों में स्त्री के रज अथवा आर्तव की प्रबलता नहीं होती और विषम रातों में स्त्रीके रज—आर्तव—की प्रबलता रहती है; इसी कारण सम रात्रियों में मैथुन करने से पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियों में कन्या।

## गर्भ के चार हेतु ।

जिस तरह फ़सल, खेत, जल और बीज,—फल पैदा होने के चार हेतु हैं उसीतरह गर्भ के भी यही चार हेतु हैं। इसमें ऋतुमती का ऋतुकाल ही ऋतु अर्थात् फ़सल है ; शुद्ध गर्भाशय चेत्र या खेत है ; माता के भोजनका यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य ही बीज है। "फ़सल, खेत, जल और बीज" इन चारों के संयोग—मिलने—से खूबसूरत, गम्भीर, दीर्घायु और माता-पिता को प्रेमी सन्तान पैदा होती है।

## गर्भोत्तपतिका कारण।

यह संसार अग्नि सोमात्मक है। पुरुष का वीर्य सोम्य और स्त्री का आर्त्तव आग्नेय है। इन में पृथ्वी, वायु और आकाश तत्व का भी मेल होता है। गर्भ पञ्च महाभूतों से ही बनता है किन्तु उनमें अग्नि और सोम प्रधान हैं।

स्त्री पुरुषके संयोग से एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है। वह शरीर में वायुको उत्कट कर देती है। उस गर्मी और वायुसे पुरुष का वीर्य निकल कर स्त्रीके आर्त्तव से मिल जाता है। वीर्य और आर्त्तव के मिलने से गर्भ रह जाता है। इस से स्पष्ट मालुम होता है कि वीर्य और आर्तव ही गर्भोत्तिपत्ति के कारण हैं।

## इच्छानुसार पुत्र या कन्या पैदा करनेका उपाय ॥

गर स्त्री, पुत्र चाहे तो आप ही अपने हाथ से "सफेद कटेहली की जड़" को दूध में पीसकर अपनी नाक के दाहिने नथने में डाले और कन्या चाहे तो उसे नाक के बायें नथने में डाले।

"लक्ष्मणा" एक प्रकारकी बूटी होती है। यदि स्त्री उसकी जड़ को दूध में पीस कर नाक या मुँह के रस्ते से पीजावे तो उसके लड़का होगा। जिसके लड़का न होता हो, या जिसके होकर मर जाता हो उसे "लक्ष्मणा की जड़" अवश्य पीनी चाहिये।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करने के और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने ग्रन्थ बढ़ जानेके भय से नहीं लिखे। बहुतसे लोग कहेंगे कि वैद्य जी अनहोनी बातें कहते हैं; जो होनहार है वही होगा। होनहार कभी टल सकती है? उनको जानना चाहिये कि बलवाला पुरुषार्थ प्रारब्ध को भी उल्लङ्घन कर जाता है। वाग्भट्ट ने लिखा है "बली पुरुषकारो हि दैवम प्यतिवर्तते।"

## गर्भवती रजस्वला नहीं होती।

जब स्त्री को गर्भ रह जाता है तब उसके आर्तव—रक्त—बहनेवाले छेदों का रास्ता "गर्भ" से रुक जाता है; इसी वजहसे गर्भवती स्त्री, बालक न पैदा होने तक, रजस्वला नहीं होती *। लेकिन जब रजोधर्म का मार्ग वातादिक दोषों (केवल वात कफ) से रुक जाता है

* गर्भवती रजस्वला नहीं होती। क्योंकि उसका आर्तव—खून—नीचे नहीं जाता। रुक जाने से ऊपर को गर्भाशय में जाता है। वहाँ उससे कफ आदि मिल जाते हैं और वही जेर कहलाता है। उस आर्तव का कुछ बाकी रहा हुआ पतला भाग और भी बहुत ऊपर चढ़ कर चूचियों में पहुँचता है; इसीसे गर्भवती स्त्रियों की चूचियाँ खूब पुष्ट और ऊँची ऊँची हो जाती हैं और उनमें दूध पैदा हो जाता है।

तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती। आर्तव क्षय हो जाने से भी समय पर रजोदर्शन नहीं होता या कुछ दिन चढ़कर होता है या थोड़ा आर्तव गिरता है और योनि में पीड़ा होती है। यह रोग के लक्षण हैं। ऐसी हालत में किसी अच्छे वैद्य से इलाज कराना चाहिये।

## गर्भवती होनेके लक्षण।

अगर स्त्री की योनि से वीर्य और रुधिर—खून—न बहे, थकान मालुम हो, जाँघों में पीड़ा हो, प्यास लगे, ग्लानि हो और योनि फड़के; तो जान लेना चाहिये कि गर्भ रह गया। यह गर्भवती होने के तात्कालिक चिन्ह हैं। इसके पीछे, यदि चूचियों के अगले भाग काले पड़ जायँ, रोएँ खड़े हों, विशेष करके आँखें मिचें, पथ्य भोजन करने पर भी वमन—उल्टी—होजाय, उत्तम सुगन्धित चीज़ों से भी भयभीत हो, मुँहसे लार गिरे और शरीर जकड़ जाय तथा खट्टी चीज़ों पर दिल चले और मुँहमें थुक थुकी सी आवे तो जान लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है।

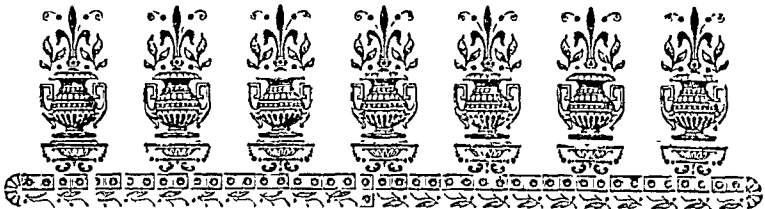
## गर्भमें पुत्र कन्या की परीक्षा करने की विधि।

गर गर्भवती को दूसरे महीने में गर्भ पिण्डके से आकार का मालुम हो, दाहिनी आँख कुछ बड़ी जान पड़े, पहिले दाहिनी छाती में दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो, मुख का रङ्ग श्रेष्ठ और प्रसन्न हो, जागते और सोते में पुरुष संज्ञक चीज़ों की इच्छा हो, सुपने में आम वगैरः फल और कमल आदि फूल मिलें तो जान

लेना चाहिये कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उल्टे—लक्षण जान पड़ें तो जानना चाहिये कि कन्या होगी। अगर दोनों कोखों में गर्भ ऊँचा सा मालूम हो और आगे से पेट बड़ा हो तो जानना चाहिये कि नपुँसक होगा।

वाग्भट्ट में लिखा है कि जँभाई आना, चूचियों का पुष्ट या कड़ा होना और उनमें दूध भरना, चूचियों के अगले हिस्सोंका काला पड़ जाना, और पैरोंपर सूजन चढ़ना एवं किसी के मत से शरीर में दाह होना, ये सब लक्षण प्रगट गर्भ के हैं।

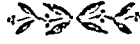
वाग्भट्ट लिखते हैं कि जिस औरत के पहिले दाहिनी चूची में दूध आता है, जो पहिले दाहिनी करवट सोती है, जो पहिले दाहिनी पसलीकी ओरसे सब तरह की चेष्टाएँ करती है। जो पुरुष नाम वाली चीज़ों की इच्छा करती है, जो हर समय पुरुष नामवाले सवाल किया करती है, जो पुरुष नामवाले पदार्थों को देखने की इच्छा करती है, जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भस्थान गोल होता है वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्रीमें उपरोक्त लक्षणोंके विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्था में पुरुष का सँग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना, अतर वग़ैरः सुगन्धित पदार्थ और फूलमाला प्रभृति को पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है। अगर कोखका बीच का हिस्सा ऊँचा हो तो होजड़ा जनती है। अगर स्त्री की कोख के दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उसकी स्थिति दोने की सी हो तो वह दो बालक जनती है।

## गर्भवती के करने और न करने योग्य काम ।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तब से बालक जननेके समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उल्टी या दस्त करानेवाली तेज़ दवा न ले, दिन को सोवे नहीं और रात को जागे नहीं, शोक या फ़िक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, ज़ोर से न खाँसे, ऊँची नीची जगहों में न चढ़े उतरे, शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करके न बैठे, फ़स्द वग़ैर: लगवाकर खून न निकलवावे, मल मूत्र डकार आदि वेगों को न रोके, तेल आदि की मालिश न करावे *। वात आदि दोषों से या चोट वग़ैर: लगने से स्त्री के जिस जिस भाग को पीड़ा पहुँचेगी; गर्भस्थ बालक के भी उसी २ भाग को पीड़ा पहुँचेगी। सुश्रुत में लिखा है कि,—
"गर्भवती, ऋतुस्नान करने के दिन से ही खुश रहे, शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहिने और देवता आदि में भक्ति रक्खे। मैले कुचैले, लङ्गड़े, लूले, अन्धे, बहरे, काने मनुष्यों को न छुए; बदबूदार और दिल बिगाड़नेवाली चीज़ों से दूर रहे; चित्त को नाराज़ करनेवाली कहानियाँ और बातें न सुने; सूखी, सड़ी गली, बासी और बुसी चीज़ें न खावे; बाहर न फिरे; सूने मकान में न रहे; श्मशान और छत्रियों में न जावे; वृक्षों के नीचे न रहे; क्रोध और भयसे भी परहेज़ करे; बोझा न उठावे और चिल्ला कर न बोले; बहुत न सोवे; बहुत बैठी ही न रहे; बिना बिछौने धरती पर न बैठे; उछला कूदी न करे; मीठा पतला तथा हृदय को आनन्दकारी भोजन करे। गर्भ रहने के समय से बच्चा होने के समय तक इन नियमों को पालन करे तथा और भी गर्भखण्डन करनेवाले आहार विहार न करे।"

---

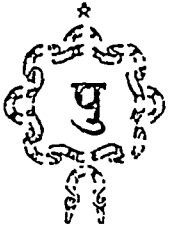
* अधिक तेल न लगवावे। आठवें नवें मास में तो तेल लगवाना उचित ही है।

# गर्भवती के विरुद्ध आहार विहार आदि से गर्भका गिरना।

गर्भवती होने बाद, स्त्रीके अति मैथुन या परिश्रम करने, बोझा उठाने बे-समय जागने और सोने, कड़े आसन पर बैठने ; शोक, क्रोध, भय, उद्वेग करने, पाखाने पेशाब के रोकने, उपवास व्रत करने ; रस्ता चलने ; तीक्ष्ण, गर्म, भारी और विष्टम्भी भोजन करने ; लाल कपड़ा, सूराख और कूएँ के देखने ; शराब पीने, माँस खाने, सीधी सोने, फस्त खुलवाने और जुलाब वगैर: लेने से गर्भिणीका गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोख में सूख जाता है या मर जाता है। बादी पदार्थों के खाने पीने से कुबड़ा, अन्धा और बौना बच्चा पैदा होता है। पित्त कारक पदार्थों से गञ्जा और पीले रङ्गका बच्चा होता है। कफ कारक चीज़ोंके सेवनसे सफ़ेद कोढ़वाला या पीलियेवाला बच्चा होता है। अत: स्त्री गर्भ रहनेके समय से आठवें महीने तक ऐसी बातों से बचे। बङ्गसेन ने लिखा है :—

**भयाभिघातात्तीक्ष्णोष्णपानाशन निषेवणात् ।**
**गर्भे पतति रक्तस्य सशूलं दर्शनं भवेत ॥ १**
**गर्भो ऽभिघात विषमाशन पीड़नाद्यैः ।**
**पक्वं द्रुमादिव फलं पतति क्षणेन ॥**

"भयसे, चोट आदिके लगने से, तेज़ और गर्म चीज़ों के खाने पीने से गर्भस्राव या गर्भपात हो जाता है। जब गर्भ स्रवने (चूने) या गिरनेवाला होता है ; तब शूल (दर्द) चलता है और खून दिखाई देता है। जिस तरह वृक्षकी शाखा में लगा हुआ फल पक कर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट वगैर: लगने से

गिर पड़ता है ; उसी तरह गर्भ भी चोट वगैरः लगने, विषम भोजन करने, विषम आसन बैठने या दबाने से अकाल में गिर पड़ता है।

## गर्भके बढ़नेका क्रम।

पुरुष का वीर्य और स्त्री का आर्तव जब गर्भाशय में गिरते हैं तब पहिले महीने में तो पतले ही रहते हैं ; किन्तु दूसरे मास में, वातादिक दोषों से, पक कर गाढ़े हो जाते हैं। तीसरे महीने में, दोनों हाथोंके दो, दोनों पाँवों के दो और मस्तक का एक पिण्ड तय्यार हो जाता है और साथ ही शरीर के छोटे छोटे अवयव भी निकल आते हैं। चौथे महीने में, गर्भ के समस्त अङ्ग और उपाङ्ग निकल आते हैं। इसी महीने में हृदय भी बन जाता है। हृदय बन जाने से गर्भ में चेतन्यता बोध होने लगती है। हृदय के कारण से ही गर्भस्थ जीव में रुचि उत्पन्न हो जाती है। इस महीने में, गर्भ इन्द्रियों के भोग भोगने की इच्छा करने लगता है।

इस महीने से स्त्री को "दौ-हृदिनी" कहने लगते हैं ; क्योंकि इस समय स्त्री के दो हृदय हो जाते हैं। एक उसका ख़ुद का और दूसरा गर्भस्थ जीव का। जब स्त्री की दौ-हृदनी संज्ञा हो जावे तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। इस विषय को हम आगे, साफ़ तौर पर, लिखेंगे। अभी हम गर्भ के बढ़नेका मासिक क्रम ही लिख कर बताते हैं।

पाँचवे महीने में, गर्भस्थ जीव का मन प्रगट होता है। छठे महीने में, बुद्धि अधिकता से प्रगट होती है। सातवें महीने में, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग खूब साफ होजाते हैं। वाग्भट्ट कहते हैं, कि सातवें महीने में गर्भ सब तरह के भावों और और अङ्गों से पुष्ट

हो जाता है। यह समय भी गर्भ के निकलने का है। बहुधा, सात महीने का बालक बराबर जीता है; परन्तु बे-समय बच्चा पैदा होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होनेसे गर्भवती के शरीर में खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीने में, माता और गर्भस्थ बालक में "ओज" क्रम क्रम से सञ्चार करता है; यानी "ओज" कभी माता में प्रवेश करता है और कभी गर्भ में। जब "ओज" बालकमें आता है तब वह खुश होता है और जब माता में आता है तब वह प्रसन्न होती है; इसीवजह से स्त्री और गर्भ कभी मन-मलीन और कभी प्रसन्न-चित्त रहते हैं। सुश्रुतने लिखा है कि आठवें मास में "ओज" स्थिर नहीं रहता; इसी वजह से आठवें मासका पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्भट्ट कहते हैं कि यदि पैदा होने के समय बालक में "ओज-बल" हो तो शायद वह जी भी जाता है।

## बच्चा पैदा होनेका समय।

नवें महीने में, प्रायः, बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्री का बच्चा दशवें, ग्यारहवें और बारहवें महीने में भी पैदा होता है। अगर बारह महीने से भी ऊपर चढ़ने लगें तो विकार समझना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

## दौहृदिनी की इच्छा पूर्ण न करने से हानियां।

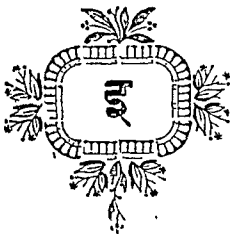
थे महीने से स्त्री दो-हृदयवाली हो जाती है; इसी से उसे "दौहृदिनी" कहते हैं। दौहृदिनी की इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उसकी इच्छा पूर्ण न करने से वह कुबड़ा, टोंटा

लंगड़ा, लूला, बौना, ऐंचाताना या अन्धा बच्चा जनती है अथवा स्वयं स्त्री के शरीर में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्भिणी की इच्छाएँ, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं यानी वह जो चीज खाने, पीने और पहिनने वगैरः को माँगती है यदि उसे वही मिल जाती है तो वह दीर्घायु, गुणवान और पराक्रमी बच्चा जनती है। वाग्भट्टने लिखा है, कि गर्भवती की इच्छाओं का पूर्ण न करना बुरा है। अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे तोभी उसे थोड़ा देना चाहिये।

अगर स्त्री राज-दर्शन करना चाहे तो वह धनवान और महामान्य पुत्र जनती है। अगर वह बढ़िया बढ़िया वस्त्र अलङ्कार माँगे तो वह सुन्दर, रूपवान और शौक़ीन पुत्र जनती है। यदि वह तपोभूमि की सैर करना और महात्माओं के दर्शन करना चाहे तो वह जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है। अगर उसकी इच्छा साँप, बिच्छू आदि हिंसक जीवोंके देखने की हो ; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्यारी और पापी सन्तान जनेगी।

जानना चाहिये, कि स्त्रीको जैसी चीज़ की इच्छा होती है उसी चीज़ के समान शरीर, गुण और स्वभाववाला बच्चा जनती है। सुश्रुत कहते हैं कि जैसी कर्म की प्रेरणा और होनहार होती है वैसी ही स्त्री की इच्छा होती है।

## गर्भका कौनसा अंग पहिले बनता है।

इस विषयमें, मुनियों में मतभेद है। शौनक कहते हैं, पहिले मस्तक बनता है क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियों का मूल आधार है। कृतवीर्य ऋषि कहते हैं, कि "हृदय" मन और बुद्धिका स्थान है ; इसवास्ते पहिले हृदय ही बनता है। पराशर कहते हैं, कि

पहिले नाभि बनती है ; क्योंकि नाभि से ही माता की रस-वाहिनी नाड़ियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभि में रस पहुँचता है और माताके रससे ही बच्चा बढ़ता है। मार्कण्डेय मुनि कहते हैं कि गर्भ में चेष्टा होने लगती है और चेष्टा के मूल हाथ पाँव हैं ; अतः पहिले हाथ पाँव ही बनते हैं। किन्तु धन्वन्तरि महाराज कहते हैं, कि गर्भ के समस्त अङ्ग प्रत्यङ्ग एक साथही बनते है ; परन्तु छोटे होने के कारण नज़र नहीं आते।

## गर्भकी जीवन-रक्षा का ज़रिया।

ह सवाल आप से आप मनमें उठता है कि पेट में बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है ? सुश्रुत में लिखा है कि स्त्री की रस बहानेवाली नाड़ी गर्भस्थ जीव की नाभि की नाड़ियों से मिली रहती है ; यानी एकही नाड़ी गर्भ की नाभि और माता के हृदयमें बँधी हुई है। इसी नाड़ी द्वारा गर्भवतीके खाये पीये पदार्थों का सारभूत "रस" बालकके शरीरमें पहुँचता है। इससे ही बालक की जीवन-रक्षा होती है। साक्षात् अन्न पान बालक में नहीं पहुँचता ; अगर ऐसा होता तो बच्चे को पाखाना पेशाब भी होता।

## पेटमें बच्चे के न रोने का कारण।

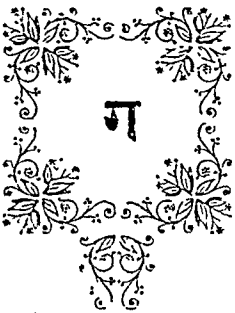
र्भस्थ बालक का मुँह झिल्ली से ढका रहता है और उसका गला कफ से घिरा रहता है ; इससे हवा को रस्ता नहीं मिलता। मुँह और कण्ठ के बन्द रहने के कारण ही बच्चा गर्भ में नहीं रोता।

## सन्तानके शारीरिक अंशों का वर्णन ।

बालक के बाल, डाढ़ी, मूँछ, रोम, नाखून, दाँत, शिरा, धमनी, स्नायु और वीर्य्य पिताके अँश से पैदा होते हैं। माँस, खून, मेद, मज्जा, कलेजा, तिल्ली, आँत, नाभि, हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माता के अँश से पैदा होते हैं।

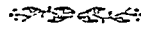
शरीर का मोटापन, पतलापन, बल, वर्ण और देह की स्थिति गर्भवती के रस पर निर्भर है। इसका खुलासा मतलब यह है, कि माता जैसा खाती पीती है और खाये हुए पदार्थों का जैसा रस गर्भ में पहुँचता है ; गर्भस्थ बालक का शरीर, रूप रङ्ग वगैरः वैसा ही होता है !

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान, विज्ञान, आयु तथा सुख दुःख आदि जीव के अपने पूर्व्वकृत कर्म्मों के अनुसार होते हैं।

---

## सूतिका गृह ।

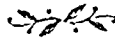
गर्भवती के बच्चा जननेके लिये एक जुदा घर नियत किया जाता है। उस घरको संस्कृतमें सूतिकागार या सूतिका-गृह कहते हैं। बोल चाल की भाषा में उसे सोवर या सोहर कहते हैं। आज कल की स्त्रियाँ सूतिका-गृहके लिये उस घरको चुनती हैं जो सब घरोंमें निकम्मा और फालतू होता है तथा जिसमें मकड़ियो के जाले और अन्धेरा होता है। अव्वल तो ऐसे घरमें प्रायः खिड़की और मोखे तथा रोशनदान कम होते हैं और जो होते हैं उन्हें

वह लोग कपड़े ठूँस ठूँस कर ऐसा बन्द कर देती हैं कि हवाके आने जाने को साँस भी नहीं रहता। प्राचीनकाल में ऐसी चाल नहीं थी। सुश्रुत में लिखा है कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर तरफ़ होना चाहिये तथा वह आठ हाथ लम्बा, चार हाथ चौड़ा और खूब साफ सुथरा होना चाहिये। जब नवाँ मास लग जाय, तब जच्चा या गर्भवती स्त्री को अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्र में, यदि सम्भव हो तो पुष्य नक्षत्र में, सूतिकागारमें ले जाकर रखना उचित है। बालक जनने के समय जिन जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है वह सब चीज़ें वहाँ पहिले से ही तय्यार रखनी चाहियें। ऐसे मौक़ों पर, आग लग जाने पर कूआँ खोदने से बड़ी भारी हानि होती है। बाज़ बाज़ वक़्त, ज़रा सी असावधानी से, बच्चा और बच्चे की मा दोनों से ही हाथ धो बैठना पड़ता है।

## जल्दी बच्चा होनेके लक्षण।

अगर गर्भवती की कोख ढीली होजाय, हृदय के बन्धन छूट जायँ, पेड़ू और जाँघों में दर्द होने लगे; तो जानना चाहिये कि स्त्री एक, दो या तीन दिनमें बच्चा जनेगी। ऐसी हालत देखने पर खूब होशियार रहना चाहिये।

अगर गर्भवती की कमर और पीठ में शूल चलने लगें और वह दर्द पीठ पीछे से उठ उठ कर जननेन्द्रिय के ऊपर या पेड़ू में ठहरने होने लगें तथा गर्भवती को बार बार पाखाने या पेशाब की हाजत होने लगे; नीचेके अङ्ग भारी होजायँ; भोजन पर अरुचि होजाय; योनि के जोड़ों में दर्द होने लगे; योनि में शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे तब जानना चाहिये कि स्त्री घड़ी घण्टों में या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जनेगी। ऐसे मौके पर, जनानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहियें। स्त्री की यह अवस्था बड़े सङ्कट

की होती है। ऐसे समय में जितनी बुद्धिमानी और होशियारी से काम लिया जाय उतना ही अच्छा है।

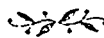
## बच्चा जननेके समय की जानने योग्य बातें।

जिस स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो उसे मङ्गलयुक्त स्वस्ति-वाचन कराना चाहिये। पीछे उसके चारों तरफ़, कुछ कँवारे लड़के बिठा कर उनके हाथोंमें फल दिलवा देने चाहियें। इसके पीछे बच्चा जननेवाली स्त्रीके हाथमें अनार वग़ैरः पुरुष-वाचक फल देना चाहिये।

उपरोक्त कार्य्य समाप्त होजाने पर, आसन्न-प्रसवा ( बच्चा जननेवाली ) स्त्रीको, कण्ठ तक पेट भर कर, यवागू पिलानी उचित है। पीछे एक खाट बिछाकर, उस पर मुलायम बिछौना और ऊँचा तकिया लगा कर उस को लिटा देनी चाहिये।

बच्चा जननेवाली को जिनसे किसी प्रकार की शङ्का या लज्जा न आवे, जिन पर किसी तरह का सन्देह न हो, जो बच्चाजनाने के काम में खूब होशियार हों, जिनके हाथों की उँगलियों के नाखून कटे हुए हों,—ऐसी चार बूढ़ी दाइयाँ आसन्न-प्रसवा स्त्री की सेवा करने को नियुक्त करनी चाहियें।

बच्चा जनानेवाली को चाहिये, कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रिय के मुँह पर कुछ चिकनाई लगादे, उसको जाँघें चौड़ी करके बिठावे, उसकी नाभिके नीचे हाथसे मलाई करे और उसे जल्दी जल्दी इधर उधर टहलावे ; ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़ कर नीचे आजावे। पीछे उनमें से एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्री से कहे कि हे सुभगे ! तू कींख, यानी अन्दर से ज़ोर लगाकर बालक को नीचे ढकेल। लेकिन इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये कि जबतक

ज़ेर नाल या पानी सा पदार्थ योनिसे बाहर न आजावे तबतक किं-छने को न कहे। जब गर्भ की नाड़ीका बन्धन हृदय से छूट जावे, कमर, नले, पेड़ू और सिरमें ज़ोर से दर्द होने लगे तब कुछ अधिक किंछने को कहे। लेकिन जब गर्भ निकलने लगे तब स्त्री और भी ज़ोर से किंछे। ज़ोर से किंछने पर, एकबार सख्त तकलीफ़ होकर बालक जन्मेगा। लेकिन बिना समय हुए, दाई जल्दी करके स्त्री को किंछने को न कहे और न बालक जनावे; अन्यथा पैदा होने वाली सन्तान बहरी, गूँगी, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दबे हुए सिरवाली, कुबड़ी, बिकट शरीरवाली तथा श्वास, खाँसी और चयी रोगवाली होगी। बालक जन्मने पर, पुत्र पैदा होने के शब्द, शीतल जल और शीतल वायु से गर्भवती को सुखी करना चाहिये।

## सुख पूर्व्वक प्रसव करानेवाले उपाय।

हुधा, स्त्रियों के बच्चा बड़े ही कष्ट से होता है। अगर बच्चा इधर उधर अटक जाता है या पेट में मर जाता है या और कोई कारण से जल्दी नहीं निकलता तो स्त्रियों के प्राणों पर आ-बनती है। बच्चा जन कर उठना और नया जन्म लेना एक बात है। बहुतेरी स्त्रियाँ का घरवालों की असावधानी और दाइयों की अजानकारी से मृत्यु-मुख में पतन होता रहता है। उस समय, घरके लोग बहु-तेरी दौड़ धूप करते हैं; किन्तु आग लग जाने पर कुआँ खोदने से कदाचित ही कभी काम बनता है। अतः प्रसूता के लिये, समय पर, जिन जिन चीज़ों का होना जरूरी है वह सब पहिले से ही लाकर ऐसी जगह रख देनी चाहियें कि उस समय की हड़-बड़ी में, सरलता से, मिल जावें। हम चन्द सुलभ और फलप्रद उपाय प्रसूताओं के लाभार्थ नीचे लिखते हैं:—

(१) अगर बच्चा जल्दी न हो तो योनि में "काले साँपकी काँचली" की धूनी देनी चाहिये। इस धूनी से बच्चा सुख से हो जाता है।

(२) हिरण्यपुष्पी यानी "कंटकारी की जड़" हाथ पैरों में बाँध देने से सुख से प्रसव होता है।

(३) "फालसे की जड़ और शालपर्णी की जड़," इन दोनों को मिलाकर पीस लेने और पीछे स्त्री की नाभि, वस्ति ( पेड़ू ) और योनि पर उसका लेप कर देने से सुख से बालक जन्मता है।

(४) "कलिहारी के कन्द" को काँजी में पीसकर, गर्भवती के पाँवों पर लेप कर देने से बालक सुख से पैदा होता है।

(५) "काली मूसली" की जड़ को प्रसूता के हाथ में रखने से सुख पूर्व्वक प्रसव होता है।

(६) "कलिहारी या ब्राह्मी" को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारण कर लेने से अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७) "चिरचिरे की जड़" को उखाड़ कर, योनि में रखने से बालक बड़ी आसानी से पैदा होता है।

(८) "पाढ़ की जड़" या "अडूसे की जड़" को पीसकर, योनि पर लेप करने से अथवा योनि में रखने से बच्चा बिना किसी प्रकार की तकलीफ़ के हो जाता है।

(९) "शालिपर्णी की जड़" को चाँवलों के जल में पीस कर नाभि, पेड़ू और भग के ऊपर लेप कर देने से आराम से बालक बाहर आजाता है।

(१०) "सफ़ेद तालमखाने की जड़" को चबा कर, गर्भिणी के कान में डालने से विषम गर्भ की पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुख से प्रसव होता है।

(११) "बिजौरे की जड़ और मुलेठी" इनको एक साथ पीस कर, शहत और घीमें मिला कर, खाने से बालक सुख पूर्व्वक पैदा हो जाता है।

(१२) उत्तर दिशा में उत्पन्न हुई "ईख की जड़" को उखाड़ कर, स्त्रीके बराबर के डोरे में बाँधकर उसकी कमर में बाँध देने से बिना कष्ट के बच्चा हो जाता है।

(१३) उत्तर दिशा में उत्पन्न हुए "ताड़ के वृक्ष की जड़" को, कमर में बाँधने से अटका हुआ गर्भ आसानी से निकल आता है।

(१४) गाय के मस्तक की हड्डी यदि प्रसूतिका के प्रसूतिकागार की छत पर रख दी जाय ; तो स्त्री तत्काल सुखसे बच्चा जन देती है।

(१५) कड़वी तूम्बी, साँप की काँचली, कड़वी तोरई और सरसों,—इन चारों चीज़ों को कड़वे तेल में मिलाकर ; योनि में धूनी देने से "जेर" आसानी से गिर जाता है।

(१६) प्रसूता नारी की कमर में "भोजपत्र और गूगल" की धूनी देने से "जेर" गिर जाती है और पीड़ा तत्काल शान्त हो जाती है।

(१७) "सरिवन* की जड़" को पीस कर स्त्री के पेडू और योनि पर लेप करने से मरा हुआ बच्चा पेट से निकल आता है।

(१८) बालों को उँगली में बाँधकर, प्रसूता के कण्ठ या मुख में घिसने से "जेर" आदि गिर जाते हैं।

(१८) कूट, शालिधान की जड़ और गोमूत्र को एक में मिला कर पीने से "जेर" वगैरः निश्चय ही गिर जाते हैं।

(१८) अगर जेर किसी विधि से न गिरे ; तो दाई प्रसूता स्त्रीकी दोनों पसलियों को दबा कर योनि में हाथ डाल कर उसे निकाल ले। हाथ से जेर वही दाई निकाले जो प्रसूति कर्म में दक्ष हो और उसके हाथों में नाखून न हों तथा हाथों में घी लगा हुआ हो।

(२०) प्रसूता को ज़रा कँपाकर और उसकी पिण्डलियों को

* संस्कृत मे इसे शालिपर्णी और बङ्गला मे शालपान कहते हैं। सरिवन की जड़ उपयोगी होती है।

दबाकर, योनि में तेल लगा कर भी चतुर दाई "जेर" निकाल सकती है।

(२१) जब रविवार को पुष्य नक्षत्र हो, उस दिन स्नान करके, "चिरचिरे की जड" उखाड़ लावे। उसे घर में कहीं अधर लटका दे। अगर बच्चा जनते समय स्त्री को बहुत कष्ट होने लगे तो यही लाई हुई जड़ उसके बालों में बाँध दे। इसके बाँध देने से स्त्री जल्दी ही बच्चा जन देती है। बच्चा हो जाने बाद यह जड़ी तुरन्त स्त्री के शिर से निकाल कर बहते जल में बहा देनी चाहिये। अगर जड़ी को सिर से निकालने में देर होगी तो गर्भाशय बाहर आजाना सम्भव है। इस जड़ से काम खूब निकलता है : मगर असावधानी और देरी करना खतरेसे खाली नहीं है।

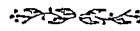
(२२) बराबर में लिखे हुए "तीसके" यन्त्र को लिख कर गर्भिणी को दिखाने से सुख से बालक हो जाता है।

| | ३० | ३० | ३० | |
|---|---|---|---|---|
| ३० | १६ | २ | १२ | ३० |
| ३० | ६ | १० | १४ | ३० |
| ३० | ८ | १८ | ४ | ३० |
| | ३० | ३० | ३० | |

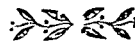
## बच्चा हो जाने के बाद की जानने योग्य बातें।

प्रसूता को जेर आदि निकल आने पर दाई उसकी योनि को गर्म जलसे सींचे। पीछे योनि में तेल लगा कर सुला दे। इस प्रकार करने से योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द वगैरः नहीं रहता।

एक बात और है, जिस पर दाई को विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये। वह यह है, कि दाई बालक के भूमि पर गिरते ही, तत्काल, प्रसूता की योनि को भीतर दबा दे। अगर इस काम में देर या ग़फ़लत की जायगी तो प्रसूता की योनि में वायु का प्रवेश हो जायगा। पीछे वायु के कुपित होने से हृदय और वस्ति में शूल चलने लगेगा तथा अफारा वग़ैरः अनेक रोग उठ खड़े होंगे। इस तरह योनि में पवन घुस जाने से हृदय, सिर और पेड़ू में जो शूल पैदा हो जाता है उसे "मक्कल शूल" कहते हैं।

## मक्कल शूल की चिकित्सा।

(१) जवाखार के चूर्ण को गर्म जल या घी के साथ पीने से "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

(२) सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, दालचीनी, इलायची, तेजपात, नागकेशर और धनिया,—इन सब का चूर्ण करके, पुराने गुड़ में मिला कर, सेवन करने से "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

# प्रसूतिका रोग।

स स्त्री के बालक पैदा हो चुका हो, उसके मिथ्या आहार विहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्ण में खाने और विषम आसन बैठने से घोर दुःखदायक "सूतिका रोग" उत्पन्न होजाता है।

सूतिका रोग में, ज्वर, अतिसार, सूजन, शूल, अफारा, बलनाश, तन्द्रा, अरुचि, मुख से पानी गिरना, कफ और वात से उत्पन्न होने वाले रोग होजाते हैं। ये सब रोग माँस और बल की क्षीणता से होते है। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है; शेष सब उसके उपद्रव होते हैं। इन सब रोगों को "प्रसूती रोग" कहते हैं।

प्रसूतिका रोग कठिनता से आराम होते हैं। ऐसा रोग होने पर किसी सद्वैद्य का आश्रय लेना उचित है।

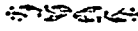
## सूतिका रोगका इलाज।

सरिवन, पिथवन, कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरणी, अरलू ( टेंटू ), गंभारी और पाडरी,—इन दशों की जड़ की छाल का "दशमूल क्वाथ" बनता है। इनमें से प्रथम पाँच वृक्षों की जड़ को "लघु पञ्चमूल" और दूसरे पाँचों की जड़ को "वृहत्पञ्चमूल" कहते हैं। उपरोक्त दश मूलों का क्वाथ या जुशाँदा बनाकर, उसमें घी डाल कर, सुहाता सुहाता गर्म पीने और परहेज़ से रहनेसे शीघ्र ही प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं। अथवा दशमूल के काढ़े में "पीपर का चूर्ण" मिला कर पीने से, निस्सन्देह, प्रसूतिका रोग आराम होजाते हैं।

# बाल-स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय।

## जन्मोत्तर विधि।

लक के जन्म होने के पीछे जरायु वगैरः उसके शरीर से साफ़ कर देनी चाहिये। पीछे, सैंधे नमक और घीसे उसका मुँह शुद्ध करना और रुई का फाहा घीमें भिजोकर तालू पर लगाना चाहिये। इसके पीछे नाभि-नाड़ी यानी नाल को आठ अङ्गुल नाप कर सूत से बाँध देना और आगे से कतर देना चाहिये। इस मौक़े पर दाइयाँ जो काम करती हैं वह वैद्यक शास्त्र के अनुसार ही करती हैं; अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

## माता के स्तनोंमें दूध ।

प्रसूता स्त्रियों की चूचियों में दूध बच्चा पैदा होते ही नहीं आजाता; किन्तु धमनी नामक नाड़ियों का मुँह खुल जानेपर तीन या चार रात बाद आता है। तब तक बालक को आजकल की प्रचलित प्रथानुसार घुट्टी वगैरः देनी चाहिये। तीसरे या चौथे दिन जब दूध आवे, तब माता पहिले का थोड़ासा दूध चूचियों से निकाल दे और फिर उस दिन दिनमें दो बार दूध पिलावे। पहिले का दूध स्तनों से न निकाल कर, उसी तरह एकाएक पिला देने से बालक को खाँसी प्रभृति अनेक रोग हो जाते हैं।

## बच्चेकी धाय ।

बालक को दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्ण के अनुसार होनी चाहिये। ब्राह्मण को ब्राह्मणी, क्षत्री को क्षत्रानी, वैश्यको वैश्या और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये। अथवा प्रसूता स्त्री के वर्ण अनुसार होनी चाहिये; यानी अगर प्रसूता साँवली हो तो धाय भी साँवली होनी चाहिये। अगर प्रसूता गोरी हो तो धाय भी गोरी होनी चाहिये। इन बातों के अलावः धाय में इतनी बातें और भी देख लेनी चाहियें कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो; मध्य अवस्था-वाली, निरोग, सुन्दर स्वभाववाली हो; बहुत चपल न हो; ऐसी न हो कि उसका दिल न रुक सके, न बहुत दुबली हो, न बहुत मोटी हो, उसके होंठ लम्बे न हों, उसके स्तन ( चूचियाँ ) ऊँचे और लम्बे न हों, उस में कोई दोष या ऐब न हो, शुद्ध दूधवाली हो, ऐसी न हो कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे सहित हो,

खूब दूध वाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीच कर्म करने वाली न हो, कुलवती और रूपवती हो।

उपरोक्त लक्षणवाली धाय का दूध पीने से बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है। ऊँचे स्तनवाली धाय का दूध पीने से बालक कठोर हो जाता है। लम्बे स्तनवाली का दूध पीने से बालक के नाक मुँह ढक जाते हैं और वह बाज़ बाज़ वक्त मर भी जाता है।

अगर बालक को उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्री का दूध न पिलाया जावे; किन्तु कई स्त्रियों का दूध पिलाया जावे यानी कभी कोई दूध पिलादे और कभी कोई; तो बालक के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। इस तरह पिलाया हुआ दूध बालक की आत्मा के अनुकूल नहीं होता; अतः अनेक व्याधियाँ पैदा करता है। इस बात को हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिला देते हैं कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलावे पहिले अपने स्तनों से ज़रा ज़रा सा दूध बाहर निकाल दे; अन्यथा ज़ोर की धारा का दूध बालक को खाँसी, श्वास और वमन पैदा कर देगा।

## दूध नाश होने के कारण।

अशिक्षिता स्त्रियों का स्वभाव होता है कि वह आपस में देवासुर संग्राम करती रहती हैं। ज़रा ज़रा सी बातों में लड़ती झगड़ती और रोती पीटती हैं। मगर उनके इस दैनिक संग्राम से बालकों के स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। अफसोस है! कि अशिक्षिता होने से वे इस बात के मर्म को नहीं जानतीं। जब बच्चों को रोग हो जाते हैं तब स्याने भोपों की शरण लेती हैं।

ये दुष्ट कुछ शिक्षित तो होते नहीं ; किन्तु अपना स्वार्थ साधन करने के लिये जो मन में आता है सो स्त्रियोंको कह देते हैं; बल्कि किसी अच्छे वैद्य का इलाज भी नहीं होने देते। अन्त में, बेचारे बच्चे उन दुष्टों की करतूतोंसे यम-सदन की राह लगते हैं। जब स्तनों में दूध नहीं आता, बच्चा दूध बिना तड़फ तड़फ कर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं कि किसी देवता का दोष है। झाड़ा झपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें सिखा देते हैं। लेकिन दूध न आने के जो असल कारण हैं उन से प्राय: स्त्रियाँ अनजान रहती हैं। असल कारण का नाश न होने से उनका मतलब भी नहीं बनता। अत: दूध के कम होजाने या बिल्कुल सूख जाने के कारण हम नीचे दिखाते हैं। हमारी बहिनों को उन कारणों से बिल्कुल बचना चाहिये।

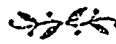
स्त्रियाँ ज़रा ज़रा सी बातपर क्रोध करने लगती हैं ; ज़रा मन की बात न होने से शोकाकुल हो जाती हैं ; दिन भर भूखी पड़ी रहती हैं और अगर राज़ी होती हैं तो, घरमें ही पति रूप परमेश्वर को छोड़ कर, स्वर्ग में जाने के लिये, व्रत उपवासों का नम्बर लगा देती हैं। बहुत सी स्त्रियां खटाई लाल मिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थों का अत्याधिक सेवन करती हैं। यह सब कारण प्राय: ८० फी सदी औरतों में पाये जाते है। इन्हीं कारणों से माता का दूध नष्ट हो जाता है।

## दूध बढ़ाने के उपाय।

जो स्त्री अपने बच्चे को तरो ताज़ा हृष्ट पुष्ट बलवान और निरोग अवस्था में देखना पसन्द करे ; वह अपने बालक से खूब मुहब्बत करे तथा क्रोध, शोक, लङ्घन और व्रत उपवास का नाम भी न ले ; मिज़ाज को हर समय ठण्डा रक्खे और जौ, गेहूँ, शाली

या साँठी चाँवल, तिलकुट, लहसुन, विदारीकन्द, मुलहठी, शतावर और घीया वग़ैर: दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीज़ों का सेवन करे।

विदारीकन्द को दूध के साथ मिश्री मिला कर पीने से स्तनों में, निश्चय हो, दूध बढ़ जाता है। अथवा कमलगट्टे ( उसकी भीतर की हरी पत्ती निकाल कर ) को पीसकर दूध या दही के साथ सेवन करने से स्त्रीके स्तनों में अत्यन्त दूध हो जाता है और उसके कुच वृद्धावस्था तक कठोर बने रहते हैं।

## दूषित दूध से बाल-स्वास्थ्य हानि।

जो औरत भूखी हो, जिसे किसी वजह से शोक या रञ्ज हो, जो थकी हुई हो, गर्भवती हो, जिसे ज्वर आता हो, जो कच्चा पक्का अण्ट सण्ट चाहें जो कुछ खाती हो, जिसने पेट भर कर विरुद्ध भोजन किया हो,—ऐसी स्त्री का दूध बालक को न पिलाना चाहिये। भावमिश्र जी लिखते हैं कि दूध पिलानेवाली धाय के भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार विहार आदि करने से शरीर में वातादिक दोष कुपित होकर दूध को दूषित कर देते हैं। दूषित दूध पीने से बालकों का स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है। अतः मौक़ा पड़ने पर, माता या धाय के दूध की परीक्षा सब से पहिले करनी चाहिये।

# दूध की परीक्षा करने की विधि।

श्रुत में लिखा है, कि बालक को दूध पिलानेवाली धाय या माता के दूध की परीक्षा "जल" में करनी चाहिये। जो दूध जल में डालने से मिल जावे किन्तु फैले नहीं, न ऊपर तैरता रहे और न नीचे डूबे: साथ ही निर्मल, पतला और शङ्ख के समान सफ़ेद हो,—उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये।

भाव मिश्र लिखते हैं, कि जो दूध कषैला हो, जल में डालने से तिरे, वह दूध वायु से दूषित जानना चाहिये। जो दूध स्वाद में खट्टा या चरपरा हो और जल में डालने से पीली धारी सा होजावे उसे पित्त से दूषित समझना चाहिये। जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जल में डालने से डूब जावे उसे कफ से दूषित जानना उचित है। जिस दूध में दो भाँति के लक्षण पाये जावें उसे दो दोषों से दूषित और जिसमें तीनों तरह के चिन्ह पाये जावें उसे तीनों दोषों से दूषित समझना चाहिये।

दूध के शुद्ध करने के उपाय बहुत से हैं उन के लिखने से हमारा ग्रन्थ बढ़ जायगा। अतः यह काम किसी सुवैद्य से कराना चाहिये।

# बाल-रोग परीक्षा ।

बड़े बड़े आदमियों के रोगों की परीक्षा तो आसानी से होजाती है ; किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले छोटे छोटे बालकों के रोगों की परीक्षा करने में अच्छे अच्छे वैद्यों की बुद्धि चक्कर खाजाती है। जबतक रोग का निश्चय नहीं होता तब तक इलाज में सफलता नहीं होती। इसवास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकों के चन्द रोगों के पहिचानने के सरल उपाय सुश्रुत आदि ग्रन्थों से नीचे देते हैं :—

(१) अगर बच्चा कम रोवे तो कम और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये ।

(२) अगर बालक अपने होठ और जीभ को डसे तथा मुट्ठियाँ भींचे तो उसके हृदय में पीड़ा समझनी चाहिये ।

(३) अगर बालक का पाखाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उद्वेग दिशाओं को देखे तो उसको वस्ति ( पेड़ू ) और गुदा में पीड़ा समझनी चाहिये।

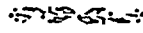
(४) बालक के जिस जिस अङ्ग प्रत्यङ्ग में पीड़ा होती है उसे वह बारम्बार छूता है ; अगर कोई दूसरा आदमी उस अङ्ग को छूता है तो वह रोने लगता है ।

(५) अगर बालक के सिर में दर्द होता है तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिर को धुनता और टकराता है ।

(६) अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूर्च्छा हो तो बालक के पेड़ू में पीड़ा समझनी चाहिये ।

(७) अगर बालक के मल मूत्र दोनों रुक जावें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेट पर अफारा हो तथा आँतें गुड़गुड़ करें ; तो समझना चाहिये कि उसके पेट में तकलीफ़ है ।

(८) अगर बालक के मारे शरीर में पीड़ा होती है तो वह बहुत रोता है।

## बालोपयोगी नियम।

(१) बहुत छोटे बालक को, जबतक उस में बैठने की शक्ति न आजाय, कदापि न बैठाना चाहिये। स्वयं बैठने की शक्ति आये बिना बिठाने से, बालक के कुबड़े होने का भय रहता है।

(२) बालक को तेज़ हवा, आँधी, बगूले, हवाके बवण्डर, बिजली या धूप के चमके से बचाना चाहिये। उसे सूने स्थान, मकान की छत, दरख़्त के नीचे और गढ़े के पास न छोड़ना चाहिये।

(३) बालक को दीवारों की परछाहीं न दिखानी चाहिये। परछाहीं देखने से बालक डर जाता है।

(४) बालक को पाखाने या मोरीके पास, ऊँची नीची जगह में, गर्म हवा और बरसते मेह में तथा नदी तालाब आदि के पास न छोड़ना चाहिये।

(५) बालकों का स्वभाव होता है कि उनके हाथ में जो कुछ आता है उसे मुँहमें रख लेते हैं; अतः उनके हाथों में दुअन्नी, चौअन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी छोटी चीज़ें जो उनके हल्क़ में उतर जायँ कदापि न देनी चाहियें। ऐसी भूलों से अनेक बालकों की जानें जाती रहती हैं।

(६) बालकों को दूध ही सानुकूल होता है। अगर दूध पिलानेवाली माता या धाय के स्तनों में दूध न हो; तो बकरी या गाय का दूध, दिन में कई बार, किन्तु थोडा थोडा पिलाना चाहिये।

(७) आजकल बाजारों में दूध पिलानेवाली शीशियाँ मिलती हैं। लोग, माता के दूध के अभाव में, उन्हीं से बालकों को दूध

पिलाया करते हैं। उन शीशियों से दूध पिलाना महा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले तो उन्हें दूध पिलाकर, हर बार, गर्म जलसे धोलेना चाहिये। हर बार न धोने से, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालक को बीमार कर देता है।

( ८ ) बालक का शरीर जिस तरह सुख पावे उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलङ्ग पर सोनेसे राज़ी हो तो पलङ्गपर सुलाना चाहिये। यदि वह गोदी में रहना चाहे तो गोदीमें रखना चाहिये; किन्तु अधिकतर गोदी में रखना हानिकारक है। बालकोंका स्वभाव होता है कि वे हिलने से बहुत राज़ी रहते हैं। इस लिये उन्हें बेत या लकडी के पालनों में नर्म नर्म बिछौनोंपर सुलाकर, डोरी से खींचते रहना चाहिये। इस से बच्चा खुश होकर हाथ पाँव हिलाता और राज़ी रहता है। हाथ पाँव हिलाने से बच्चेकी कसरत हो जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है; लेकिन गोदी में उलटा उसका पेट भिंचता है।

( ९ ) बालक अगर सोता हो तो उसे झटपट न जगाना चाहिये। यकायक जगा देनेसे बालक डर जाता है और डर जानेसे रोग पीड़ित होजाता है।

(१०) बालक को जल्दी जल्दी ऊँचा नीचा करना भी हानिकारक है; क्योंकि इस तरह करने से वायुके विघात का भय रहता है।

(११) बालक को कभी डराना न चाहिये; एक तो डराने से बच्चा डरपोक हो जाता है; दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

(१२) अगर किसी वजह से बालक को लङ्घन कराने की ज़रूरत पड़ जाय, तोभी उसे लङ्घन न कराना चाहिये। अगर लङ्घन कराये बिना काम न चलता दीखे, तो उसकी धाय या माता को लङ्घन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालक के समस्त पदार्थ त्याग करादे किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१३) ज्वर के वेग में, बालक को प्यास लगने के भय से स्तन-पान कराना उचित नहीं है।

(१४) बालक को, बहुत ही सख़्त ज़रूरत पड़ने के सिवा और हालतों में, वमन विरेचन (जुल्लाब वग़ैरः) न कराना चाहिये।

(१५) अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देने की ज़रूरत पड़े, तो केवल दूध पीनेवाले बालक को दवा न देकर उसको दूध पिलानेवाली को दवा देनी उचित है। अगर बालक दूध पीता हो और अन्न भी खाता हो तो बालक और उसकी धाय दोनों को दवा देनी चाहिये। अगर बालक केवल अन्न खाता हो तो उसे ही दवा देनी चाहिये। उसकी धाय को दवा देने की ज़रूरत नहीं। अगर बालक बहुत छोटा हो तो दवा को उसकी धाय के स्तनों के ऊपर लेप करा सकते हैं।

(१६) बालक को दवा की मात्रा, ख़ूब समझ बूझ कर, थोड़ी देनी चाहिये। अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी बूटियों से बनती हैं बालक को जन्म से लेकर एक महीने तक वायविडङ्ग के एक दाने की बराबर देनी चाहियें। फिर क्रम से, हर महीने पर एक दाना बढ़ाना चाहिये। एक वर्ष के पीछे झाड़ीबेर की गुठली के समान दवा देनी चाहिये। जब बालक दूध और अन्न दोनों खावे तब झाड़ीबेर के बराबर देनी चाहिये। जब दूध छोड़दे केवल अन्न खावे तब बेर के बराबर दवा देनी उचित है। हमने दवा की मात्रा लिख दी है मगर दवा देने का काम बड़ा नाज़ुक है। अतः जहाँ तक मिल सके वैद्य की सलाह अवश्य लेनी चाहिये।

(१७) जब बालक के दाँत निकलते हैं तब वह बहुत ही दुःखी होता है; उस हालत में बहुत सी दवा दारू करने की ज़रूरत नहीं; क्योंकि दाँत निकलचुकने पर बच्चे स्वयं अच्छे हो जाते हैं। हाँ, जो उपद्रव बढ़े हुए हों उनके शान्त करने का उपाय अवश्य करना चाहिये; तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें जिनसे

दाँत आसानी से निकल आवें। दाँत निकलने का समय बालकों के लिये बड़े कष्ट का है। इस विषय को हम आगे खुलासा करके लिखेंगे।

( १८ ) छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगने पर बालक के कान छिदाने चाहियें। कान छिदाने के लिये शीतकाल यानी जाड़ा अच्छा मौसम है। लड़के का पहिले दाहिना कान और लड़की का पहिले बाँयाँ कान छिदाना उचित है। कान छेदनेवाला होशियार और इस काम में अनुभवी देखना चाहिये। इधर उधर कान छेद देने से बालक को शूल, ज्वर, सूजन, दाह और मन्यास्तम्भ आदि रोग होजाते हैं। ठीक स्थान पर कान छेदने से खून नहीं निकलता और पीड़ा भी नहीं होती।

( १९ ) जब बालक के दाँत निकल आवें; तब उसे धीरे धीरे स्तन-पान करने से रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचनेवाले और बलकारक भोजन देने चाहियें।

( २० ) माता या धाय को चाहिये कि वह रोटी करती करती या कहीं से आकर गर्म देह से दूध न पिलावे; ठण्डी होकर दूध पिलावे। अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका यत्न करती रहे। मा का स्वास्थ्य बिगड़ते ही बालक का स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

## दाँत निकलनेका समय।

बालकोंके दाँत आठवें महीने से लगाकर चौदहवें महीने तक निकला करते हैं। लेकिन जिस बच्चे के दाँत आठवें महीने से पहिले निकलते हैं वह बच्चा अशुभ समझा जाता है। आठवें से लगाकर चौदहवें महीने तक दाँतों का निकलना शुभ समझा जाता है।

सब ही जानते हैं, कि दाँत निकलने के समय सभी बच्चों को बड़ा कष्ट होता है। इस समय बालकों को ज्वर, खाँसी, वमन, सिर दर्द तथा पतले दस्त वगैर: अनेक रोग घेर लेते हैं। वाग्भट्ट महोदय लिखते हैं :—"दन्तोद्भेदश्च रोगाणां सर्वेषामपि कारणम्।" सब रोगों का आदि कारण दाँतोंका निकलना है। और भी लिखा है :—

पृष्ठभङ्गे विडालानां बर्हिणां च शिखोद्गमे।
दन्तोद्भवे च बालानां नहि किञ्चिन्न दूयते॥

बिलावों की पीठ में चोट लगने के समय, मोरों की चोटी उपजने के समय और बालकों के दाँत निकलने के समय सब अङ्गों में पीड़ा होती है।

इस समय बालकों की रक्षा यत्नसे करनी चाहिये; किन्तु बहुत सी दवा दारु करके बालकों को हैरान नहीं करना चाहिये; क्योंकि दाँतों के निकल आने पर, दाँत निकलनेके समय के रोग, आपसे आप, आराम होजाते हैं। चूने में शहद मिला कर दन्तपाली को धीरे धीरे घिसने से या किसी अनुभवी डाक्टर द्वारा मसूढ़ों को चिरवा देने से दाँत सुख से निकल आते हैं।

---

# सन्तानार्थ मैथुन सम्बन्धी लाभ-दायक नियम।

ला स्त्री ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें हितकारी होती है। तरुणी शीतकाल में हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्त में हितकारी होती है। जिनके "बाला" हो वे ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें

मैथुन करें, जिनके "तरुणी" हो वे शीतकाल में मैथुन करें और जिनके "प्रौढ़ा" हो वे वर्षा और वसन्त में मैथुन करें।

(२) बुद्धिमान, हेमन्त ऋतुमें, बाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करे; शिशिर ऋतुमें भी इच्छानुसार मैथुन करे; वसन्त और शरद् ऋतुओंमें तीन तीन दिनके उपरान्त मैथुन करे तथा वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह पन्द्रह दिनमें मैथुन करे। सुश्रुत लिखते हैं :—"बुद्धिमान लोग, सदा, तीन तीन दिन में स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं और गर्मीके मौसम में तो पन्द्रह पन्द्रह दिन में ही मैथुन करना उचित समझते हैं।"

(३) सुश्रुत में लिखा है कि निरोग, चढ़ती जवानीवाले और बाजीकरण (१) पदार्थों के सेवन करनेवाले पुरुषों को सब मौसमोंमें भी रोज़ रोज़ मैथुन करना हानिकारक नहीं है। विलासी पुरुषों को बाजीकरण औषधियाँ बहुत ही हितकारी होती हैं।

(४) शीतकाल में रातके समय, गरमी में दिनके समय, वसन्तमें रात या दिन किसी समय, जब जी चाहे, मैथुन करो; किन्तु वर्षामें जब बादल गरजता हो और बिजली चमकती हो तब ही मैथुन करो। शरद् ऋतु में, जब दिल चाहे, सरोवर आदि के किनारे बने हुए स्थानों में मैथुन कर सक्ते हो।

(५) पुत्र चाहनेवालों को ऋतुकाल की चौथी, छठी आदि सम रात्रियों में और कन्या चाहनेवालोंको पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियों में स्त्री-प्रसङ्ग करना चाहिये (२)। यह भी याद रखना

---

(१) जिस पदार्थ को उचित रीति से सेवन करनेसे पुरुष अत्यन्त वेग और पराक्रमवाला होकर स्त्रियों को मैथुन से राजी करे, उस पदार्थ को "बाजीकरण" कहते हैं।

(२) कोई कोई आचार्य यह भी लिखते हैं कि यदि स्त्रीका आर्तव—रक्त—अधिक होगा तो कन्या होगी और अगर पुरुष का वीर्य अधिक होगा तो पुत्र पैदा होगा। अगर पुरुष के आर्त्तव और वीर्य बराबर होंगे तो नपुंसक पैदा होगा। सम और विषम रात्रियों का भी यही मतलब है कि सम रात्रियोंमें स्त्रीके आर्तव की प्रबलता नहीं रहती और विषम रात्रियोंमें रज—आर्तव—की प्रबलता रहती है; इसी कारणसे सम रात्रियोंमें गर्भाधान करनेसे पुत्र और विषम रात्रियोंमें कन्या होती है।

चाहिये कि तेरहवीं, चौदहवीं, पन्द्रहवीं और सोलहवीं - अन्त की चार—रात्रियों में, गर्भाधान के लिये, मैथुन करना मना है।

(६) स्त्री जब काम-बाण से मतवाली(३) हो जाय, तबही मैथुन करना चाहिये। जब तक उसकी इच्छा न हो तब तक मैथुन करना फ़िज़ूल है। यदि स्त्री का काम न जागा हो तो चुम्बन मर्दन और आलिङ्गन आदि से काम जगाना उचित है। बिना काम जगाये मैथुन करने से कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। मैथुन का आनन्द जब ही आता है जब कि स्त्री-पुरुष दोनों कामके मद से मतवाले हो जायँ। चित्त प्रसन्न रखने और जल्दबाज़ी न करनेसे यह काम ठीक होता है।

(७) जहाँ स्त्री-पुरुष मैथुन करें वह कमरा ऐसा हो जहाँ कोई दूसरा न देख सके; जहाँ भय चिन्ता आदि न पैदा हो सकें तथा दिल बिगाड़नेवाली बातें न सुनाई दें।

कमरा ख़ूब साफ़ सजा हुआ और हवादार हो, उसमें रूपवान स्त्री पुरुषों की सुन्दर सुन्दर तस्वीरें लगी हों, अच्छे अच्छे क़ालीन ग़लीचे आदि बिछे हों, एक ओर सुन्दर पलङ्ग पड़ा हो। पलङ्ग पर साफ़ दूधके समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलङ्ग-कशोंसे कसे हों। इधर उधर छोटे बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रखे हों। पास ही कहीं दूसरे स्थान में गायका सुन्दर दूध मन्दी मन्दी, कोयलों की, आग पर औटता हो; पानी की सुराही और लोटे गिलास आदि ज़रूरी चीज़ें एक चौकी पर रक्खी हों। गर्भाधान के लिये या ऐसे ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेवालों को यह सामान बहुत ही लाभदायक और ज़रूरी हैं।

---

(३) जिस स्त्रीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो; पुरुष से प्यारी प्यारी बातें करे; कोखें, आँखें और गाल ढीले से हो जायँ; हाथ, छातियाँ कमर, नाभि, जाँघ और चूतड़ आदि फड़कने लगें; पुरुष के साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे,—उसे काम से मतवाली समझना चाहिये।

(८) सन्तानार्थ या ऐसे ही मैथुन करनेवाले पुरुषों को चाहिये कि जिस दिन स्त्री-प्रसङ्ग करना हो उस दिन खूब स्नान करके, शरीर में ऋतुके अनुकूल चन्दनादि का लेप करें एवं सुगन्धित तैल और इत्र वगैरः काममें लावें और फूल माला पहिनें ; उस दिन खट्टे चरपरे और बहुत नमकीन पदार्थ न खायँ, किन्तु खीर हलुआ आदि तर और ताकतवर पदार्थ खायँ ; चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतुके अनुकूल वस्त्र पहिनें । मसालेदार पानको बीड़ा चबावें और चित्तको सब झञ्झटों से हटाकर प्रसन्न रक्खें । स्त्री को भी पुरुष की माफ़िक स्नान आदि करना और काजल बिन्दी आदि सोलह शृङ्गार करने उचित हैं ।

(९) पुरुष को उचित है कि मैथुन करने बाद, अगर गर्मी का मौसम हो, स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध-औटा "दूध" मिश्री मिलाकर पीवे ; किन्तु जल न पीवे ; पङ्खेकी हवा सेवन करे और चैन से नींद लेकर सोजावे । मैथुनके पीछे दूध मिश्री का पीना, पङ्खेकी हवा सेवन करना और सो जाना,—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी हैं । प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें इन तीनों की प्रशंसा लिखी है ।

(१०) मैथुन करने की रातके सवेरे उठ कर, बदन में चन्दनादि तैल या और कोई अच्छा तैल मालिश कराकर स्नान करना चाहिये । उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना मुनासिब है ।

जो इन नियमों और पहिले लिखे हुए नियमों के अनुसार स्त्री-प्रसङ्ग करेंगे, उनका वीर्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी ।

# गर्भाधान विधि ।

थुन की अभिलाषा होने से, प्रीति-युक्त स्त्री पुरुष सुन्दर पलँग तय्यार करावें। उस पलँग पर पुरुष पहिले अपना दाहिना पैर रक्खे और स्त्री अपना बायाँ पैर रक्खे। पीछे बैठ कर इस मन्त्र का पाठ करें :—

"अहिरसि आयुरसि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वाद ।
धत्तु विधाता त्वाद धातु ब्रह्मवर्चसा भवेदिति ॥
ब्रह्मा वृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्य्यस्तथाश्विनौ ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्रं वीरं दधातु मे ॥" चरक

पीछे हाव-भाव कटाक्ष आदि से स्त्री, पुरुष का काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन चुम्बनादि (४) से स्त्रीका काम चैतन्य करे। पीछे स्त्री चित्त (५) लेटकर पुरुषका वीर्य ग्रहण करे। ऐसा करनेसे वायु पित्त और कफ अपने अपने स्थान पर रहे आते हैं। जब गर्भाधान हो चुके, तब स्त्री उठकर अपने नेत्र मुँह आदि को शीतल जल से धो डाले।

---

(४) मर्दन, चुम्बन और आलिङ्गन आदिसे काम चैतन्य करना बहुतही जरूरी है। बेवकूफोंकी तरह स्त्री-गमन करना और वीर्य नाश करना ठीक नहीं है। बिना परस्पर काम जगाये जो दस्तबाजी करते हैं उनको कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। यहां हमने जरूरी २ बातें लिख दी हैं। बुद्धिमान इतनेही से और बातें जान लें। अधिक खुलासा लिखनेसे अश्लीलताका दोष आता है और वह आज कलके कानूनके बखिलाफ भी है; इसवास्ते आगे और नहीं लिख सकते। जो चरक सुश्रुत आदिमें लिखा है वही हमने लिख दिया।

(५) स्त्री कुबड़ी होकर अथवा करवट लेकर सहवास न करे। कुबड़ी होकर सहवास करने से वायु, योनिमें बाधा प्रगट करता है। दाहिनी करवट सहवास करनेसे कफ गिर कर गर्भाशयको ढक लेता है और बाईं करवट सो कर सहवास करनेसे पित्त, रुधिर और वीर्यको दूषित करता है।

# निद्रा।

सुश्रुत में लिखा है,—"हृदयका आकार कमलके समान है। इसका मुँह नीचेकी ओर रहता है। यह हृदय ही विशेष करके चेतनाका स्थान है; लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुणसे ढक जाता है तब प्राणियों को नींद आती है। जब प्राणी जागते रहते हैं तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ सा रहता है और जब सोते हैं तब कुछ बन्द सा हो जाता है। निद्रा,—सर्वव्यापी, विष्णु की माया और पापमय है। वह स्वभाव से ही सब प्राणियों को आती है।"

अब हमको यह विचार करना चाहिये कि सोनेसे क्या लाभ होता है और न सोनेसे क्या हानि होगी? जिस तरह हमको हवा पानी और भोजनकी आवश्यकता है उसी भाँति हमको नींदकी भी ज़रूरत है। जिस तरह हम जल वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते; उसी तरह हम 'नींद' बिना भी नहीं जी सक्ते। पुराने ज़मानेकी बात है कि, पाश्चात्य देशोंमें जब किसीको बेदर्दी से मार डालना चाहते थे तब उसे सोने नहीं देते थे। जिसे न सोने देते थे, वह तड़प तड़प कर प्राण दे देता था। इससे साफ़ मालूम होता है, कि बिना सुख की नींद सोये प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सक्ता। इस बातकी परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है; जब आपको नींद आने लगे आप न सोइये; बारम्बार नींदके वेगको रोकिये। पीछे देख लीजिये कि आपको जँभाई और ऊँघ आती है या नहीं, माथा और आँखें भारी हो जाती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींद का वेग रोकने से ही जँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं; तो लगातार कितने ही दिन न सोने से भयङ्कर रोग होने और मर जाने में क्या सन्देह है?

जब हम सारे दिन काम-धन्धा करते और फिरते डालते रहते हैं तब रातको थक जाते हैं। उस थकान के समय हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिन भर, जो कुछ काम धन्धा, लिखना, पढ़ना बोलना आदि करते हैं; उससे हमारे शरीरमें कुछ न कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन भर, जिस कुएँ से जल भरे जाते हैं शामको उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कुएँ का जल नहीं भरते तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है। इसी भाँति जब हम दिन भर मिहनत कर के रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आजाता है; इसवास्ते हमें, ताक़तवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये, काफ़ी नींद की बहुत ही ज़रूरत है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

**निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम्।**
**पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं वन्हिदीप्तिं करोतिहि॥**

"रातको समय पर सोनेसे धातुओं की समता होती है, सुस्ती नाश होती है, पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ते हैं एवं जठराग्नि तेज़ होती है।" निद्रासे, निस्सन्देह, इतने लाभ होते हैं; किन्तु यही निद्रा, नियम विरुद्ध चलने से, बहुत सी हानियाँ भी करती है। इसवास्ते, नीचे, हम थोड़े से निद्रा-सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्यों को उन पर ज़रूर अमल करना चाहिये।

# निद्रा सम्बन्धी नियम ।

सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है। दस बजे के क़रीब रातको सो जाना और पौफटे बिस्तर छोड़ देना,—सबसे अच्छा नियम है।

(२) दिनमें सोना ईश्वरके नियम विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालों को खाँसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि,—ये विकार हो जाते हैं। इसी भाँति रातमें जागने से वायु पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं। दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग हो जाते हैं: इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे न रातमें, नियत समयसे अधिक, जागे। इस नियम पर चलनेवाला सदा निरोग बलवान और पुरुषार्थी रहेगा। वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन लाभ करेगा। लेकिन जिनको दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो और उनको इस बेक़ायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो तो उनको दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई नुक़सान नहीं है। बल्कि जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है और वह दिनको न सोवें तो उनके वायु आदि दोष कुपित होजाते हैं; इस कारण उनको दिन में सोने को आयुर्वेदमें मनाही नहीं है।

(३) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है वह तो दिनमें सो हो सकते हैं; लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है वह, ग्रीष्म ऋतु के सिवाय और ऋतुओं में, दिनमें नहीं सो सक्ते।

(४) ग्रीष्मके सिवाय दूसरी ऋतुओं में भी कसरत करनेसे थके हुए, अधिक परिश्रम और स्त्री-प्रसङ्गसे थके हुए, रास्ता चलने से

थके हुए, घोड़े हाथी आदिकी सवारी करनेसे थके हुए, श्रमयुक्त, अतिसार-रोगी, शूल-रोगी, श्वास-रोगी, वमन करनेवाले, प्यासके रोगी, हिचकीके रोगी, वातसे पीड़ित, क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बूढ़े, अजीर्ण-रोगी, रातमें जागनेवाले, उपवास करनेवाले अर्थात् जिन्होंने लङ्घन किया हो,—ऐसे मनुष्य इच्छानुसार, दिनमें, सो सक्ते हैं।

(५) बालकोंको, जवानों की बनिस्बत, अधिक नींदकी ज़रूरत होती है। बहुत ही छोटे बच्चे को दिनका अधिक भाग सोनेमें खर्च करना चाहिये। बारह वर्ष की अवस्था के आस पास के लड़के लड़कियों को नौ घण्टे के क़रीब और पूरे आदमी को सात घण्टे के लगभग सोना चाहिये। इस पर भी यह बात है कि, कुछ लोगों को अधिक नींद की आवश्यकता होती है और कुछ को कम की *।

(६) सोने को जाने से बहुत ही थोड़ी देर पहिले, पूर्ण आहार करना अनुचित है। ऐसा करने से घोर निद्रा आती है और रात भर स्वप्न दीखते हैं।

(७) रात में साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। बन्द कमरों में सोना हानिकारक है। सोने के कमरेमें बरतन भाँड़े और खाने पीनेका सामान रखने से वायु का आवागमन रुकता है। सोने के कमरेमें, कमसे कम दो खिड़कियाँ, आमने सामने, होनी चाहियें। एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता; क्योंकि सोनेवाले हवा को दूषित करते हैं। दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवा के अन्दर आनेको, आमने सामने, खिड़कियों का होना बहुत ही ज़रूरी है।

---

* सुश्रुतमें लिखा है:—जिनमें तमोगुणकी अधिकता होती है उन्हें दिन और रात, दोनों समय, नींद आती है। रजोगुणकी अधिकतावालोंको कभी दिनमें और कभी रातमें नींद आती है; लेकिन जिनमें सत्वगुणकी अधिकता होती है उन्हें आधीरातके समय थोड़ी सी नींद आती है

(८) सोते समय मुँह को कपड़ेसे लपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदिसे साँस द्वारा बाहर आती है वही फिर अन्दर चली जाती है ; किन्तु ताज़ा हवा नहीं जाती

(९) गरमी के मौसम में लोग खुली हवा में सो सकते हैं, लेकिन जब ओस पड़ती हो तब मैदान में सोने से ज्वर आदि रोग हो जानेका भय रहता है ; अतः ओस पड़नेके समय ऊपरसे शामियाना वग़ैरः तान लेना उचित है।

(१०) जहाँ हवा के झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीर को पार करके निकलती हो,— वहाँ न सोना चाहिये। इससे शरीर की गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं। जब कि ज्वर या हैज़ा फैल रहा हो तब बदन को गरम रखना विशेष आवश्यक है !

(११) ज़मीन पर सोनेसे चारपाई या पलङ्ग पर सोना अच्छा है। जहाँ तक हो सके, ज़मीन पर न सोना चाहिये ; लेकिन जब कि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो ; तब ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है। सीली धरती पर सोने से बदन में दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं। ज्वर पैदा करनेवाली ख़राब हवा नीचे रहती है। ज़मीन से ज़रा ऊँची ही चारपाई उसे शरीर में प्रवेश नहीं करने देती। इसवास्ते जहाँ तक हो सके खाट पर ही सोना ठीक है। ज़मीन पर सोनेवालों को साँप बिच्छू आदि का भी भय रहता है। यह जानवर रातको अपनी ख़ूराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालों को काट खाते हैं। अगर किसी शख्स के पास चारपाई हो ही नहीं और ज़मीन सीली हो, तो उसे कुछ घास फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये। भावप्रकाश में लिखा है—"खाट त्रिदोषनाशक है ; पलङ्ग वात तथा कफ़ को शमन करता है। ज़मीन का सोना पुष्टिकारक और वीर्यवर्द्धक है ; तख्त या लकड़ी के पाटे पर सोना

वातकारक है।" लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्त्ता लिखते हैं—"पृथ्वी पर कपड़ा बिछा कर सोने से वात की उत्पत्ति होती है; अत्यन्त रूखापन होता है और पित्त तथा खून का नाश होता है।" "भाव प्रकाश" ही में लिखा है :—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा॥

"सुन्दर शय्या—अच्छे पलङ्ग—पर सोने से मन प्रसन्न होता है; पुष्टि, निद्रा और धैर्य्य की प्राप्ति होती है; थकाई और बादी दूर होती है; तथा वीर्य पैदा होता है। इसके विपरीत ख़राब खाट पर सोने से उलटे गुण होते हैं।" सोते हुए, हाथ पाँव दबवाने से माँस, खून और चमड़े में अत्यन्त आनन्द आता है; प्रीति, और वीर्य की वृद्धि होती है; सुखसे नींद आती है; एवं कफ, बादी और थकाई नाश होती है।

(१२) हिकमत की किताबों में लिखा है—"चित्त सोना भेजे (Brain) को हानिकारक है; इस तरह सोने से बुरे बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसी को चित्त सोने की आदत हो तो वह इसे छोड़ दे। सिर को तकिये पर इस तरह रक्खे कि मुँह और दोनों आँखें दाहिनी बाईं तरफ़ झुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नजला पैदा करता है। भूँख की हालत में सोने से शरीर क्षीण होता है। धूप में सोना अच्छा नहीं है; लेकिन चाँदनी में सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुश्की की निशानी है*। सोने और

* वायु और पित्तसे, मनके सन्तापसे, क्षयसे और चोट आदिके पीड़ासे नींदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो तो शरीर पर तेल मलकर उबटन लगाना, नहाना, सिर में तेल लगाना, और धीरे धीरे हाथ पाँव दबवाना, गेहूं और पिट्ठी आदिके पदार्थ

जागने में सम भाव रखना चाहिये : अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये ।

---

# उषः पानके गुण ।

( सूर्योदय से पहिले जल पीना )

सूर्योदय से पहिले, कुछ तारों की छाया में, आठ अञ्जलि बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। जो नित्य सवेरे उठ कर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीतकर सौ बरस तक जीता है। भाव प्रकाश में लिखा है :—

**अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा मूत्राघातास्त्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षि-रोगाः । ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः, तांस्तानभ्यास योगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः॥**

"रातके अन्तमें, पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर, सूजन संग्रहणी, ज्वर, जठर, कोढ़, मेदके विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त नाकके रोग, गलेके रोग, शिरके रोग; कमरका दर्द, आँखोंके रोग,

---

और दूध चीनी आदि चिकने और मीठे पदार्थ खाना लाभदायक है। रातकी दाख, मिश्री और गन्ने की गण्डेरी सेवन करने, सुन्दर नर्म साफ बिछौने बिछे हों ऐसे पलङ्ग पर सोने और सुन्दर पालकी वगैरः की सवारी में बैठने या लेटने में निद्रा-नाश रोगमें बहुत लाभ होता है।

और इनके सिवाय वात, पित्त, क्षय और कफ से हुए दूसरे रोग भी नष्ट हो जाते हैं।"

रातका अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रातः काल में नाकसे रोज़ रोज़ पानी पीता है उसकी बुद्धि खूब बढ़ती है और आँखोंकी ज्योति गरुड़ के समान हो जाती है। उसके शरीर पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती और बाल सफ़ेद नहीं होते तथा सारे रोग नाश हो जाते हैं: लेकिन जिसने स्नेह पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो, जिस के घाव हों, जिसने जुल्लाब लिया हो, जिस का पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो, हिचकी आती हों, कफ और बादी के रोग हो रहे हों—उसको नाक से पानी न पीना चाहिये।

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

## तन्दुरुस्ती का बीमा ।

### तीसरा भाग ।

# ऋतुओंका वर्णन ॥

भारतवर्ष षटऋतु सम्पन्न देश है । सँवत्सरात्मक काल विभागमें, माघसे शुरु करके बारह महीने होते हैं और दो दो महीनों में एक एक ऋतु होती है । इस भाँति, एक वर्षमें बारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं ।

## धर्मशास्त्र मतानुसार ऋतुविभाग ।

| | |
|---|---|
| माघ और फागुन = शिशिर ऋतु । | श्रावण और भाद्रपद = वर्षाऋतु |
| चैत और बैशाख = वसन्त ऋतु । | आश्विन और कातिक = शरद्‌ऋतु |
| जेठ और अषाढ़ = ग्रीष्म ऋतु । | अगहन और पौष = हेमन्तऋतु |

ऊपर जो ऋतु-विभाग किया गया है वह धर्म्मशास्त्रके मतानुसार है । इस तरह बाँधी हुई ऋतुएँ धर्म्मकार्य्य और देवकार्य्यादिमें मानी जाती हैं । वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये महर्षि सुश्रुतने ऋतु-विभाग दूसरे प्रकार किया है । वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता ।

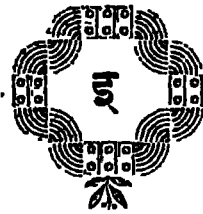
## वैद्यक शास्त्रके मतसे ऋतु-विभाग।

| | |
|---|---|
| फागुन और चैत = वसन्त। | भाद्रपद और आश्विन = वर्षा। |
| वैशाख और जेठ = ग्रीष्म। | कातिक और अगहन = शरद्। |
| आषाढ़ और श्रावण = प्रावृट। | पौष और माघ = हेमन्त। |

गङ्गाके दक्खन देशोंमें बरसात ज़ियादह होती है; इसी कारणसे मुनियोंने वर्षा और प्रावृट दो ऋतुएं अलग अलग कही हैं। गङ्गाके उत्तर देशोंमें सर्दी ज़ोरसे पड़ती है; इस लिये हेमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग अलग कही हैं। हेमन्त और शिशिर के गुण-दोष समान हैं। प्रावृट और वर्षाके गुण-दोष भी समान ही से हैं।

# ऋतुओं के लक्षण।

---

### हेमन्तऋतु।

इस ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूएँसे भरी हुई सी मालुम होती हैं। सूर्य, तुषार—कोहरे—से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ़ की पपड़ियाँ सी जम जाती हैं। कौए, गैंड़े, भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। लोध, जायफल आदिके वृक्ष खूब फूलते हैं।

### शिशिरऋतु।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ-वृष्टिसे दिशाएँ छाजाती हैं। बाकी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

## वसन्त ऋतु ।

इस ऋतुमें दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। ढाक, कमल और आमके वृक्षोंसे बन उपवनोंकी शोभा बढ़ जाती है। कोकिला की काल काल ध्वनि और भौंरोंका मनोहर गुञ्जार सुनाई देता है। दक्खनकी हवा चलती है। दरख़्तों में नवीन नवीन कोमल पत्ते निकल कर और भी शोभा बढ़ा देते हैं।

## ग्रीष्मऋतु ।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणों की तेज़ीसे धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है। धरती तपती है। दिशाएँ जलती हुई सी मालूम होती हैं। चकवा चकवी भ्रमते फिरते हैं। मृग प्यास के मारे घबरा जाते हैं। छोटे छोटे पौधे, घास और लताएँ सूख जाती हैं।

## प्रावृटऋतु ।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींच कर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है। चपला चमकती है और थोड़ी थोड़ी वर्षा होती है। हरी हरी खेतियों और बीरबहुटियों से पृथ्वी बहुत अच्छी मालुम होती है। कदम्ब आदिके वृक्षों पर बड़ी बहार होती है।

## वर्षा ऋतु ।

इस ऋतुमें नदियोंके जलका ज़ोर रहता है। बहावकी तेज़ी के मारे नदियोंके किनारे और आस पासके दरख़्त उखड़ उखड़ कर बह जाते हैं। बावड़ी सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिनी और नील-कमलों की बहार नज़र आती है। पृथ्वी पर हरियाली ही हरियाली छा जाती है। इस ऋतु में बादल बहुत गरजते नहीं, किन्तु खूब बरसते हैं। बादलों के मारे दिनको सूर्य्य और रातको तारे नज़र नहीं आते।

## शरद् ऋतु ।

इस ऋतुमें, सूर्य्यकी किरणें कुछ तेज़ हो जाती हैं। आकाश मेघों से साफ़ हो जाता है। कहीं कहीं सफ़ेद बादल नज़र आते हैं। सरोवर, हंस और कमलों से शोभायमान लगते हैं। कहीं कीचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। लजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकतासे पैदा होती हैं।

## उपरोक्त लक्षणों से विपरीत ऋतु-लक्षण होने से रोगोंका पैदा होना।

सुश्रुतमें लिखा है "ये उत्तम ऋतुओंके लक्षण हैं। अगर इनसे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों : तो मनुष्योंके वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि, ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हेमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी वृष्टि होना लिखा है : उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओंमें हो ; ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हेमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी गर्मी आदि पड़ें, तो लोगोंके वात आदि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।"

आज कल सुश्रुतके लेखानुसार ऋतुओंके लक्षण, बहुधा, नहीं मिलते। सुश्रुतके ज़माने में आषाढ़में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकल, बहुत बार, आषाढ़में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हेमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है, किसी साल बिल्कुल कम। इसी तरह सब ऋतुओंमें कुछ न कुछ उलट फेर होता रहता है। यही कारण है कि आजकल महामारी प्लेग आदि रोग धमगजरी मचाते और इस देशको चौपट करते हैं।

# ऋतुओं के गुण-दोष।

हेमन्त ऋतु—शीतल, चिकनी ; विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वाद करनेवाली और जठराग्निको बढ़ानेवाली है।

शिशिर ,, —अत्यन्त शीतल, रूखी और वायुको बढ़ानेवाली है ; अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है। इस मौसममें भी जठराग्नि तेज़ होजाती है।

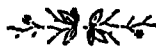
बसन्त ,, —चिकनी है ; पदार्थोंमें मधुरता करती और कफको बढ़ाती है ; अर्थात् कफको कुपित करती है।

ग्रीष्म ,, —रूखी, पदार्थोंमें तीक्ष्णता करनेवाली, पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ नाशक है।

वर्षा ,, —शीतल, दाह एवं अग्नि मन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है।

शरद ,, —गरम, पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्यों को मध्य-बल देनेवाली है।

---

# वातादि दोषोंके सञ्चय का समय।

वायु—ग्रीष्मऋतुमें सञ्चय होता, प्रावृट ऋतुमें कुपित होता और शरद्ऋतुमें स्वयँ शान्त हो जाता है।

पित्त—वर्षाऋतुमें सञ्चय होता, शरद ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें आपसे आप शान्त हो जाता है।

कफ—हेमन्तमें सञ्चय होता; वसन्तमें कुपित होता और प्रावृटमें अपने आप शान्त हो जाता है।

# दोषों के सञ्चय होनेके लक्षण ।

जब अपने अपने स्थानोंमें स्थित दोषों की वृद्धि होती है ; तब श्वाससे कोठा भर जाता है, अङ्गोंमें पीलापन आजाता है, अग्नि मन्द हो जाती है, शरीर भारी होने लगता है, आलस्य घेरता है और जिन पदार्थों मे दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि हो जाती है ; अर्थात् उन पदार्थों से दिल हट जाता है ।

जब ये लक्षण नज़र आवें, तब समझ लेना चाहिये कि दोष सञ्चय हुआ । अगर उसी समय उसकी वृद्धि रोकने का उपाय किया जाय तो बहुत ही उत्तम हो । देर होने से, दोष वृद्धि पाकर बहुत ही बलवान होजाता है ।

---

# कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय ।

यस्मिन्यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाःकुप्यन्ति देहिनाम् ।
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता । सुश्रुत उ० त०

जिन जिन ऋतुओं में जो जो दोष मनुष्यों के शरीर में कुपित होते हैं, उन उन ऋतुओं में उन्हीं उन्हीं दोषों की शान्ति करनेवाले रस, जानकार वैद्य को, मनुष्योंके लिये देने चाहिये ।" जैसे, वसन्त में कफ कुपित होता है ; इसलिये वसन्त में मनुष्य कफ को शान्ति करनेवाले पदार्थ सेवन करे ; वर्षा में वायु कुपित होता है ; इसलिये वर्षा में वायु-नाशक अर्थात् वायु को शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे ; शरत्काल में पित्त कुपित होता है ; इसवास्ते इस मौसममें पित्तको शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे ।

# हेमन्त ऋतु ॥

( पौष माघ )

---

रसात और गरमीके मौसम में दुर्बलता होती है : शरद् और वसन्त में मध्यम बल होता है; किन्तु हेमन्त और शिशिर शीतकाल— में पूर्ण-बल रहता है।

शीतकाल यानी जाड़े के मौसम में, ताक़तवर आदमियों की अग्नि तेज़ रहती है। इसी कारणसे इस मौसममें मुश्किल से पचने योग्य और अधिक भोजन भी सरलता से पच जाता है। शीतकाल की बलवान अग्नि को यदि, किसी भाँति, यथोचित आहार रूपी ईंधन नहीं मिलता : तो वह शरीर के रस को सुखा डालती है। देह का रस सूख जाने से शरीर रूखा हो जाता है। शरीर का रस सूख जाने और शीतकाल होने से शरीर का वायु कुपित हो जाता है : इसवास्ते इस मौसम में चिकने, मीठे, खट्टे और नमकीन रसों का सेवन करना लाभदायक है। सुश्रुत—उत्तरतन्त्र के ६४ वें अध्याय में लिखा है :—

> हेमन्तः शीतलो रूक्षो मंदसूर्यानिलाकुलः ।
> ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्यति ॥
> कोष्ठस्थः शीतसंस्पर्शादन्तः पिंडीकृतोऽनिलः ।
> रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात् स्निग्धं तदा हितम् ॥

'हेमन्त ठण्डी और रूखी होती है। इस मौसम में सूर्य की तेज़ी कम होती है और वायु—हवा—तेज़ी से चलती है। सर्दी होनेके कारण 'वायु' कुपित हो जाता है। यही वायु, सर्दी

लगनेसे, कोठे के भोतर पिंडो सा होजाता है और झट रसको सोख लेता है : इसलिये इस मौसम में चिकना भोजन करना हित-कारक है। दूसरे मामले में चाहे मत भेद हो, किन्तु इस ऋतुमें चिकनी चीजें खाने की आज्ञा सबही ऋषियोंने दी है।

## हितकारी आहार विहार।

इस मौसममें गेहूँ, चाँवल, उड़द, मांस, पिट्ठी के पदार्थ, नया, अन्न, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिश्री, चीनी आदि : रबड़ी, मावा, मलाई आदि ; तिल, शाक और दही इत्यादि खाने में पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाब का जल पीना लाभ-दायक है।

निवाये पानी के भरे टब में बैठ कर या ऐसे ही गरम जल से स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना, तेल की मालिश कराना, सिर में तेल डालना, मिहनत करना, भारी और गरम, रूई अथवा ऊनकी पोशाक पहनना ; तरह २ के रङ्ग बिरङ्गे कम्बल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ों को काम में लाना : अगर चन्दन आदि का लेपन करना ; चारों ओर से ढकी हुई सवारी में चलना ; कसरत कुश्ती करना ; गरम घरमें रहना,—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बल की रक्षा करनेवाले हैं। पुरुषोंको चाहिये कि रातको अच्छे मकान या महलके अन्दरूनी कमरेमें पलङ्ग पर रेशमी, सूती और रूईके भरे हुए गद्दे बिछवाकर, सुन्दर रजाई ओढ़कर, सोवें ; स्त्रियों से चित्त प्रसन्न करें और बाजीकरण औष-धियों से तृप्त होकर, पुष्ट स्तनोंवाली, कामदेवके मनको मथनेवाली, स्त्रियों को आलिङ्गन करके सोवें, पूर्व्वोक्त नियमों को ध्यान में रखकर शक्ति अनुसार मैथुन करें। महाराज भर्तृहरि ने हेमन्त का वर्णन करते हुए लिखा है :—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामांजिष्ठवासोभृतः
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्नाविचित्रै रतैः ॥
पीनोरः स्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाभ्यन्तरं
तांबूली दलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

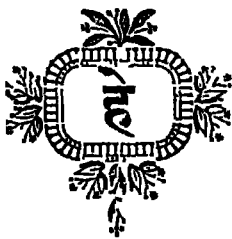
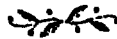
"दही, दूध, घी और सुगन्ध सिखरन खाये हुए, केशर कस्तूरी का गाढ़ा २ लेप सारे शरीरमें लगाये हुए, विचित्र प्रकार के रति से खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट चूचियों और पुष्ट जाँघोंवाली स्त्रियों को चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मँजीठ के रङ्ग में रङ्गे वस्त्र पहिने हुए—धन्य पुरुष ही हेमन्तमें सुखसे घरमें सोते हैं।

अपथ्य खान पान आदि।

शरीर-सुखाभिलाषी मनुष्यको हेमन्त में बर्फ़, सत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रूखे, कड़वे, कसैले, शीतल, वातकारी अन्न पान और वस्त्र आदि से बचना चाहिये।

---

# शिशिर

(शीतकाल)

मन्त और शिशिर के गुण-दोषों में बराबर होने पर भी, शिशिर में कुछ थोड़ी सी विशेषता है। विशेषता यही है कि, इस में मेघ, वायु और वृष्टि होनेसे सर्दी अधिक पड़ती है। शिशिर में सब बर्ताव "हेमन्त" के अनुसार करना चाहिये। विशेष करके गरम मकान और ऐसे स्थान में रहना उचित है, जहाँ तेज़ और शीतल हवा के झकोरे न लगें। कड़वे, कसैले;

चरपरे, बादी करनेवाले, शीतल और हलके अन्न पान आदि परित्याग कर देने चाहियें ।

---

# बसन्त

## ( फागुन और चैत )

हेमन्त—शीतकाल—में सर्दी के सबब से कफ सञ्चित होता है। फिर वही सञ्चित कफ, बसन्त में, सूरज की गर्मी से कुपित होकर, पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस मौसम में वमन विरेचन आदि द्वारा कफ को निकाल देना चाहिये। इस मौसम में चरपरे, रूखे, कड़वे, कसैले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हित है। मीठी, खट्टी, चिकनी, भारी—मुशकिल से पचनेवाली—चीज़ों से परहेज़ रखना उचित है।

### हितकारी आहार विहार आदि।

इस मौसम में गेहूँ, चाँवल, मूँग, जौ, परवल, बैंगन, शहत, अजवायन, जीरा, अदरख, मूली, पेठा, हींग, मेथी, पकाखीरा बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, ज़िमीकन्द, करेला, तोरई, पान आदि खाना; यदि आदत हो तो भङ्ग पीना; कुआँ, बावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना पथ्य अर्थात् हितकारी है। यथा विधि त्रिकुटा ( सोंठ-मिर्च-पीपर ), पीपलामूल, असगंध, त्रिफला ( हरड-बहेड़ा-आमला ), हल्दी, अड़ूसा आदिका सेवन करना;

शहद के साथ हरड खाना और कफ नाशक कुल्ले करना इत्यादि भी लाभदायक है।

कसरत करना, चतुर आदमियोंसे कुश्ती लड़ना, पत्थर के गोले आदि फेंकना, मार्ग चलना, शरीर में चन्दन केशर और अगर का लेपन करना, उबटन मलना, किसी क़दर गर्मजल से स्नान करना, अञ्जन लगाना, धूमपान ( हुक्का वगै़र: पीना ) करना, अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्थावालोंके साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रिया के साथ निर्जन बाग़ बगीचोंमें विहार करना ; रेशमी या रुई के कपड़े पहिनना, गुदगुदे बिछौनों पर घरमें सोना और युवती स्त्रीसे, पूर्वोक्त नियमानुसार, मैथुन करना,—ये सब मुनियोंने बसन्त के लिये हितकारी कहे हैं।

### अपथ्य खान पान आदि।

मीठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ठ—पदार्थ सेवन करना ; दही खाना, दिन में सोना,—इन सब को इस मौसम में त्याग देना लाभदायक है।

---

## ग्रीष्म

( वैशाख और ज्येष्ठ )

ष्म ऋतु में गर्मी बहुत तेज़ पड़ती है। ज़मीन तपती है। गरम हवा चलती है। मनुष्य पशु पक्षी आदि प्राणी गर्मी के मारे घबरा जाते हैं। इस मौसम में शीतल चीज़ें खाना पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है।

## हितकारी आहार विहार आदि।

इस मौसम में खीर, खाँड़, सत्तू, खरबूजे, साफ़ सफ़ेद चाँवलों का भात, जाङ्गल पशुओंका माँस-रस, पुराने जौ, गेहूँ, सिखरन, नीबूका पन्ना, औटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ गायका दूध, गाय या भैंस का मक्खन, घी, मिश्री, अगर आदत हो तो जल मिली हुई शराब, पके केले की गहर, दाख, आम, पाढर के फूलों से सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक * या शरबत, कूएँ या झरने का जल इत्यादि चीज़ों को खाना पीना परम हितकारी है।

चन्दन, कपूर और सुगन्धवाला को शरीर में लेपन करना; कमल, कमोदिनी, चमेली, आदि की माला पहिनना; गुलाब, खस आदि के बढ़िया इत्र सूँघना; दोपहर के समय पटे हुए स्थानमें, नदी किनारे के मकान में अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे या खस और चन्दनसे छिड़के हुए मकान में, लाल नीले और सफ़ेद कमल के पत्तों की सेज पर फूल बिछवा कर थोड़ा सोना; साफ़ सफ़ेद और बारीक मलमल आदि के कपड़े पहिनना; ताड़के पङ्खे की या जलमें भिगोये हुए पङ्खे की हवा लेना, स्त्रियों या परम मित्रों के साथ जल-क्रीड़ा करना यानी तैरना; मधुर स्वर के गीत सुनना; मोर, भौंरे, सूआ, सारिका आदि के मनोहर शब्द सुनना और रात के समय ऊँचे मकान की चूने से पुती हुई साफ़ सफ़ेद छत पर, नवीन नवीन फूलों की सेज बिछवाकर, चाँदनी में सोना; सुहाती हुई मन्दी मन्दी शीतल पवन स्पर्श करना; मोतियोंका हार पहिनना; औटा हुआ दूध मिश्री मिलाकर पीना; पन्द्रह दिनमें एक बार स्त्री-प्रसङ्ग करना,—ये सब आहार विहार मुनियोंने इस मौसम के लिये परम पथ्य लिखे हैं। महाराज भर्तृहरि ने अपने शृङ्गार शतकमें "ग्रीष्म" का वर्णन करते हुए लिखा है :—

---

* चौथा भाग देखो।

स्रजो हृद्यामोदा व्यजनपवनश्चन्द्रकिरणाः
परागः कासारो मलयजरजः सीधुविशदम् ॥
शुचिः सौधोत्सङ्गः प्रतनुवसनं पङ्कजदृशो
नदाघे तूर्णं तत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः ॥

"अच्छी सुगन्धित माला, पङ्खे की हवा, चन्द्रमा की चाँदनी, फूलों का पराग, तड़ाग, चन्दन, उज्वल मदिरा, सफ़ेद मकान की ऊँची छत, सुन्दर महीन कपड़े, कमल-नयनी स्त्री इत्यादि पदार्थों से, 'ग्रीष्म ऋतुमें' पुण्यवान पुरुष आनन्द करते हैं।

## अपथ्य खान पान आदि।

ग्रीष्म ऋतुमें—कसरत, मिहनत, स्त्री-प्रसङ्ग, गरम स्थानों में रहना, धूपमें फिरना, चरपरे खारी खट्टे कड़वे नमकीन गरम और रूखे पदार्थों का सेवन—इनको बुद्धिमान परित्याग करे; अर्थात् इनको हानिकारक समझ कर इनसे परहेज़ करे।

---

# प्रावृट

( आषाढ़ श्रावण )

स ऋतुमें ग्रीष्म ऋतुका सञ्चित 'वायु' कुपित होता है; इसवास्ते इस मौसम में वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करना लाभदायक है।

## हितकारी आहार विहार आदि।

प्रावृट काल में, मीठे-खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना, मिवांया दूध पीना, माँस-रस, घी, तेल; जौ, साँठी चाँवल, गेहूँ,

पुराने शाली चाँवल और दही आदि पथ्य हैं। जहाँ तेज़ हवा न हो ऐसे स्थान में, अच्छे पलङ्गपर कोमल बिस्तर बिछवा कर सोना उत्तम है। यहाँ हमने इस ऋतुके आहार विहार आदि संक्षेप से लिखे हैं; आगे, वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखते हैं उनमें से जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हों वह भी इस मौसम में सेवन करने लाभदायक हैं।

### अपथ्य आहार विहार।

इस मौसममें वर्षाका जल, नदीका पानी, रूखी और गर्म चीजें, छाछ धूप, मिहनत, दिनमें सोना, मैथुन करना और नदी-जलमें स्नान करना—ये सब क़तई त्यागने योग्य हैं।

## वर्षा

(भादों क्वार)

सुश्रुत संहितामें लिखा है—"वर्षा में मनुष्योंके शरीर गीले रहते हैं: इससे "अग्नि" मन्द होजाती है और सीली हवाके कारण वात आदि दोष कुपित होजाते हैं"। चरक में लिखा है—"वर्षाकाल में वर्षा होती है, जलका अम्लपाक होता है और पृथ्वी से सील के अबखरे उठते हैं; इस कारण से इस मौसम में प्राणियों का "अग्नि-बल" क्षीण हो जाता है और वातादि तीनों दोष कुपित हो जाते हैं। अतएव वर्षाकाल में सर्व त्रिदोष नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।"

वर्षामें अग्नि मन्द होजाती है; इससे इस मौसममें लघुपाकी—हलके—भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसम में कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी बसन्त का सा समय बर्तने लगता है, इसवास्ते इस मौसम में खाना, पीना, पोशाक आदि समयानुसार

बदलना अच्छा है। इस मौसम में भीगने से जो क्लेश होता है उसको शान्ति के लिये कड़वे, कसैले और चरपरे रस सेवन करना; गर्मागर्म और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विशेष करके पतले रूखे और चिकने पदार्थों को न खाना बहुत ही अच्छा नियम है। इस ऋतु में हवा और बादलों के ज़ोर होने और पानी की शीतलता के कारण शाक पात फल वग़ैरः पित्त और जलन पैदा करते हैं; इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना चाहिये; लेकिन परिश्रम आदि को बिलकुल छोड़ देना भी उचित नहीं है: क्योंकि परिश्रम कसरत आदि को बिल्कुल ही छोड़ देने से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीन से एक प्रकारकी भू-वाष्प—ज़मीन की भाफ़—यानी गैस निकलती है। उससे शरीर की रक्षा करनी चाहिये। ज़मीन पर सोने से भू-वाष्प मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती है; इसलिये मकान की ऊपरी मञ्ज़िल के कमरों में चारपाई पर भारी कपड़ा ओढ़ कर सोना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्यको चाहिये, कि कमरे में सोने के स्थान से कुछ फ़ासिले पर आग की अङ्गीठी रक्खे और ऐसा इन्तिज़ाम भी करे कि तेज़ हवा के झकोरे न आने पावें।

## हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतुमें स्वास्थ्य-सुख चाहनेवाला दही, पुराने शाली चाँवलों का भात, पुराने गेहूँ, उड़द, जङ्गली जीवों का माँस * और गरम पदार्थ खावे; कुएँ और झरने का जल पीवे; पसीना ले, शरीरमें उबटन लगवावे और स्नान करे; फूलमाला धारण करे, हलके सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने; जिस में बौछारें

---

* मांस खानेकी बात उन्हीं को लिखी है जो मांस खाने के आदी हैं जो मांस नहीं खाते उन्हें भूल कर भी मांस न खाना चाहिये। मांसाहारियोंसे फलाहारी अधिक दिन जीते हुए देखे जाते हैं।

न आती हों ऐसे मकान में इस्तनी स्त्रीके साथ सोवे और इसी पुस्तक के दूसरे भागमें लिखे हुए नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसम में, ऊपर लिखी हुई रीतिके अनुसार चलनेवाले को कोई मौसमी बीमारी होने का खटका भी न होगा।

### अपथ्य आहार विहार।

इस वर्षाकाल में पूरब की हवा सेवन करना, वर्षा में भीगना, धूप में फिरना, ओस में सोना, अधिक मिहनत करना, नदी-तीर पर बसना, दिन में सोना, शीतल और रूखे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए और कीचड़ के स्थानोंमें रहना, नदी के जल में स्नान करना या नदी-जल पीना, अति कसरत करना, वर्षा में नङ्गे पैर फिरना इत्यादि आहार विहारों को त्याग देने में ही भलाई है।

---

# शरद्

( कातिक अगहन )

र्षा काल का सञ्चित "पित्त" सहसा सूर्य की किरणों से संतप्त होकर शरद् ऋतु में कुपित हो जाता है। पित्त की शान्ति करने के लिये इस ऋतु में, मीठे, हल्के, शीतल और कुछ कड़वे, पित्तनाशक भोजन करने चाहियें। पित्त की शान्ति के लिये पित्त प्रकृतिवालों * को जुलाब लेना और बलवान पुरुषोंको फस्त खुलवाना भी, इस ऋतुमें, हितकारी है।

### हितकारी आहार विहार आदि।

इस ऋतु में घी, साफ़ मिश्री, चीनी, ईख, गेहूँ, जौ, मूँग,

---

* सब तरह की प्रकृतियाँ और उनके लक्षण चौथे भागमें देखिये.

शाली चाँवल, गरम दूध, परवल, आमले, नदीका पानी, सरोवर का जल, अँशूदक जल * मीठा शीतल जल, कपूर चन्दन का लेप, चाँदनी रात, फूल, कपूर-चन्दन से सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े, मित्र-मण्डली से मनोहर बात-चीत करना, सरोवरों में क्रीड़ा करना या तालाबों में तैरना, मोतियों के हार पहिनना, गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार विहार मनुष्योंको हितकारी हैं। मैथुन के विषय में जो कुछ हमने इस पुस्तक के दूसरे भागमें लिखा है, उसी रीति से चलना चाहिये।

## अपथ्य आहार विहार आदि।

इस ऋतु में दही खाना, कसरत करना, खट्टे चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिन में सोना, धूप खाना, रातको जागना, अधिक खाना और पहिले लिखे हुए नियम विरुद्ध मैथुन करना, जल के जानवरों और अनूप देश के जीवों का माँस खाना, तेलकी मालिश कराना, अत्यन्त भोजन करना, तेल खाना, पूरबकी हवा सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कूएँ का जल, चार, उड़द तिल और रूखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं; इसवास्ते इनको व्यवहारमें न लाना चाहिये।

---

* शरद ऋतुमें शरद के चन्द्रमा की किरणों से धोये हुए और अगस्त मुनिके तारे के उदय होने से निर्विष हुए सब ही जल स्फटिक यानी बिल्लौरी शीशेके समान साफ होते हैं। अतः इस ऋतुमें सब तरह के जल पीसकते हैं।

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ

## तन्दुरुस्ती का बीमा।

चौथा भाग।

# नाना प्रकारकी चमत्कारक औषधियां

## सम्भोगशक्ति बढ़ानेवाले नुसखे।

### रति वर्द्धन मोदक।

गोखरू, तालमखाना, असगन्ध, शतावर, मूसली, कौंछके बीज, मुलेठी, गंगेरन और खरैंटी, इन नौ दवाओंको पन्सारी से तोलमें बराबर बराबर ले आओ।

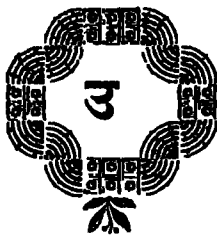
पीछे उपरोक्त नौ दवाओं को कूट पीस कर कपड़-छन करलो। पीछे इस कुटे छने चूर्ण को तोलो। यह

चूर्ण तोलमें जितना हो उससे अठगुना "गायका दूध" लाओ। दूधको कलईदार या चीनी की कड़ाही में औटाओ। औटते हुए दूध में दवाओं का चूर्ण, जो तय्यार है, मिला दो। पीछे कौंचेसे चलाते रहो और जब खोआ बन जाय उतार लो।

इसके पीछे, ख़ाली कड़ाही में, दवाओं के चूर्ण की तोल के बराबर "घी" डालो, उसी घीमें तय्यार किये हुए खोए की भूनो। जब खोआ भुन जाय तब उतार लो।

सबसे पीछे, घीमें भुने हुए खोएको तोलो। खोआ तोलमें जितना उतरे, उससे दुगना साफ़ सफ़ेद "बूरा" उस में मिला दो और अपने बलके माफ़िक़ लड्डू बना लो।

सवेरे शाम, भोजन से पहिले, एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पिया करो। इन लड्डूओं को जाड़े के मौसम में लगातार २।३ महीने खाने से खूब बल और वीर्य बढ़ता है। स्त्री सम्भोगमें परम आनन्द आता है। मगर जिनकी अग्नि मन्द हो उनको ऐसी ताक़तवर चीज़ न खानी चाहिये। अग्नि मन्दवालों को ऐसी पुष्टिकारक चीज़ उल्टी नुक़सानमन्द मालुम होगी; क्योंकि जो अन्न ही नहीं पचा सकता वह ताक़तवर चीज़ कैसे पचावेगा। जिनको ख़ूब भूख लगती हो, वे शीतकाल में "रतिवर्द्धन मोदक" अवश्य खावें और ज़िन्दगीका मज़ा उठावें।

## आम्र पाक।

उत्तम पके हुए आमोंका रस १०२४ तोले, सफ़ेद खाँड़ २५६ तोले, गायका ताज़ा घी ६४ तोले, सोंठ ३२ तोले, कालीमिर्च १६ तोले, पीपल ८ तोले और साफ़ पानी २५६ तोले,—इन सातों चीज़ों को, बाज़ार से लाकर, इकट्ठी करो।

पीछे जो चीज़ें कूटने पीसने और छानने लायक़ हैं उन्हें कूट पीस कर तय्यार करो। सातों चीज़ों को मिला कर मिट्टीके बरतनमें मन्दाग्नि से पकाओ और लकड़ी के कलछे से चलाते जाओ। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब नीचे उतार लो।

पीछे धनिया, ज़ीरा, हरड़, चीता, नागरमोथा, दालचीनी, कलौंजी, पीपरामूल, नागकेशर, इलायची के बीज, लौंग और जायफल,—इन बारह चीज़ोंको बराबर बराबर चार चार तोले लेकर, पीस कूट कर छान लो।

सबसे पीछे, पहिले की तय्यार की हुई चाशनी में उपरोक्त धनिया वग़ैर: बारह चीज़ों के चूर्ण को मिला दो। जब चाशनी बिल्कुल शीतल हो जाय, तब उसमें ३२ तोला "असली शहद" मिला दो। बस यही सिद्ध "आम्र पाक" है।

इस पाक में से, एक तोला या अपने बलाबल के अनुसार कम अधिक रोज़ रोज़ खाया करो और ऊपर से दूध मिश्री पिया करो।

इस पाकके लगातार सेवन करने से पुरुष की मैथुन-शक्ति अत्याधिक बढ़ जाती है। यह पाक स्वादमें भी अच्छा है। इसको सदा खानेवाला खूब ताक़तवर, पुष्ट और रोग-रहित हो जाता है। यह "आम्र पाक" ग्रहणी, क्षय, श्वास, अरुचि, अम्लपित्त, महा-श्वास, रक्तपित्त और पीलिये को भी आराम करता है। जिन शख़्सों को बल, पुष्टि और वीर्यकी अधिक दरकार हो, वे इस पाक को, आमोंके मौसम में, बना कर अवश्य खावें।

# नाताक़ती और नामर्दीपर।
# ग़रीबी नुसखे।

पीपल के दरख़्त के फल, जड़, छाल और कोंपल—इन चारों को मिला कर आध सेर गायके दूधमें पकाओ। जब ख़ूब पक जायँ, दूधको छान लो। उस दूधमें दो तोला चीनी और एक तोला शहद मिला कर पीओ। इसके ३।४ मास लगातार पीने से मनुष्य चिड़े की तरह मैथुन कर सकता है।

(२) एक तोला बिदारीकन्द को सिल पर खूब पीस कर लुगदी बना लो। आध सेर गायके दूधमें एक तोला घी और दो तोला चीनी मिला लो। लुगदीको मुँहमें रख, इसी घी चीनी मिले हुए दूधसे उतार जाओ। इसको तीन चार महीने सेवन करनेसे बूढ़े को भी जवानीका जोश आने लगता है।

(३) दो तोले उड़दकी धुली हुई दालको सिल पर महीन पीस लो। उसमें एक तोले घी और आधे तोले शहद मिलाकर चाटो। ऊपरसे मिश्री मिला हुआ दूध पीओ। इसको लगातार चाटते रहनेसे पुरुष घोड़े के समान बली हो जाता है।

(४) एक तोला साफ़ गेहूँ और एक तोला कौंच के बीजोंका दलिया सा करके आध सेर गायके दूधमें पकाओ। जब खीर सी हो जाय, उतार कर शीतल कर लो। पीछे इसमें एक या दो तोला घी और अन्दाज़ की चीनी मिलाकर खाजाओ। ऊपर से उसी खीर का दूध भी पीजाओ। इसके तैयार करनेसे पहिले कौंचके बीजों के छिलके उतार देना, सिर्फ गिरी पकाना। मैथुन-शक्ति बढ़ाने में ये नुसखा बहुत ही उत्तम है।

(५) कौंच के बीजों की गिरी ४ माशे, तालमखाना ४ माशे

और मिश्री ४ माशे,—इन तीनों के चूर्ण को फाँक कर ऊपर से गायका धारोष्ण दूध पीओ, तो वीर्य कभी क्षीण न हो और बल को खूब वृद्धि हो। मगर २।४ महीने लगातार सेवन करने से आनन्द आता है।

(६) उटंगनके बीज, कौंच के बीज और गोखरू,—इन तीनोंको बराबर लेकर चूर्ण बना लो। एक तोला चूर्ण खाकर, ऊपर से मिश्री मिला दूध पीओ, तो बुढ़ापे में भी स्त्रियों का घमण्ड नाश कर सकोगे।

(७) कौंच के बीज एक तोला और उड़द को दाल एक तोला—इन दोनों को एक साथ पका कर, रोज़ २ पीनेसे पुरुष मैथुन करने में खूब समर्थ हो सक्ता है।

(८) पहिलो बारकी व्याई गाय को, जिसका बच्चा ६ माससे ऊपर का हो गया हो, "उड़द के हरे पत्ते मय फ़लियों के" खिलाओ और उसका दूध दुह कर पीओ, तो इतना बल बढ़ेगा कि लिख नहीं सक्ते। बल चाहनेवालों को यह योग परम वाजीकरण है।

(९) मुलहठी ६ माशे, घी ६ माशे और शहद ३ माशे,—इन सबको मिला कर चाटो और ऊपर से गायका दूध मिश्री मिलाकर पीओ। इस नुसखे के लगातार कुछ दिन सेवन करनेसे बेशक बहुत कुछ वीर्य बढ़ेगा।

(१०) कुछ सूखा बिदारीकन्द लाकर, उसको कूट पीस कर चूर्ण कर लो। पीछे कुछ ताज़ा बिदारीकन्द लाकर उसे सिल पर खूब पीसो और कपड़े में रख कर उसका रस निकालो। रस इतना हो जिसमें चूर्ण डूब जावे; लेकिन रसमें पानी न मिलावो। बिदारीकन्द के रस में, बिदारीकन्द के चूर्ण को डुबो दे और पीछे सुखा दो। फिर उसी तरह रस तैयार करके, उसमें सुखाये हुए बिदारीकन्द के चूर्ण को पुनः डुबादो। इस माफ़िक़ कम से कम सात

दिन करो। पीछे एक तोला विदारीकन्द के चूर्ण में ( जो भावना देकर तैयार किया है ) ६ माशा घी और ३ माशा सहत मिलाकर चाटो। इसके सेवन करने से पुरुष दश स्त्रियोंसे नहीं हार सकता। किन्तु २।४ दिन खाने से ही ऐसा बल न होगा। लगातार २।४ मास तो खाना चाहिये;

( ११ ) हर रोज़ शाम को, औटे हुए गर्म दूध में मिश्री और एक तोला "शतावर का चुर्ण" मिलाकर पीनेसे मनुष्य ख़ूब ताक़तवर हो जाता है।

( १२ ) "प्याज" का रस निकालकर और उस में शहत मिला कर, रोज़ एक तोला पीने से वीर्य की खूब वृद्धि होती है।

( १४ ) सफ़ेद प्याजका रस ८ माशे, अदरख का रस ६ माशे, शहत ४ माशे और घी ३ माशे,—इन चारों को मिलाकर बराबर २१ दिन सेवन करने से नामर्द भी मर्द हो जाता है।

( १५ ) प्याज का रस ६ माशे, घी ४ माशे, शहद ३ माशे,—मिलाकर दोनों समय लेने और रात को गर्म दूध चीनी मिलाकर पीने से ख़ूब वीर्य-वृद्धि होती है।

(१६) तरबूज़के बीजों की मींगी६माशे और मिश्री६माशे मिला कर, नित्य फाँकने से बल वीर्य और सम्भोग-शक्ति ख़ूब बढ़तीहै।

(१७) मोचरस का चूर्ण ६ माशे और मिश्री चार तोले,—इन दोनों को गायके गर्म दूध में मिलाकर, लगातार २ महीने पीने से ख़ूब ताक़त आती है।

(१८) सेमल की जड़की छालका चूर्ण ६ माशे, शहत ३ माशे और चीनी ६ माशे मिलाकर, २।३ मास खाने से पुरुष ख़ूब वीर्यवान और बलवान होजाता है।

(१९) गिलोय, आँवला और गोखरू,—इन तीनों के चूर्ण को घी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से मनुष्यके शरीर में अपार वीर्य हो जाता है।

# मस्तक-शूलनाशक लटके।

वैद्यक शास्त्र में सिर के दर्द ग्यारह प्रकार के लिखे हैं:—(१) बादी से, (२) गरमी से, (३) कफ से, (४) त्रिदोष से, (५) खून से, (६) कीड़ों से, (७) चय से, (८) सूर्यावर्त्त, (९) अनन्तवात, (१०) आधासीसी, और (११) शंखक। हम यहाँ सिर्फ बादी, गरमी और सर्दी के सिर-दर्दों के लक्षण लिखते हैं।

जब बादी से सिर में दर्द होता है तब माथा अकस्मात दुखता है और विशेष कर रात को दुखता है। बाँधने और सेकने से आराम मालुम होता है।

जब पित्त या गर्मी से सिर-दर्द होता है तब सिर इस तरह जलने लगता है मानों आग पर तपाया गया है, नाक में दाह होता है। ऐसे मस्तक शूल में शीतल पदार्थों से चैन पड़ता है। बहुधा गर्मी का दर्द रात को शान्त हो जाता है।

जिसको कफ से सिर दर्द होता है उसका माथा छूने में ठण्डा तथा बँधा हुआ सा मालुम होता है; तथा आँखों और मुँह पर सूजन आ जाती है। शेष प्रकार के मस्तक शूलों का ज़िक्र हम दूसरे ग्रन्थ में लिख रहे हैं।

(१) पिपरमिण्ट के फूल और कपूर दोनों बराबर लेकर सिर पर मलने से सिरदर्द तत्काल आराम हो जाता है।

(२) दालचीनी अथवा बादाम का तेल सिर पर मलने से सिर-दर्द आराम हो जाता है।

(३) चन्दन और कपूर, पत्थर पर खूब महीन घिसकर; सिर पर लगाने से सिर की गर्मी और गर्मी से पैदा हुआ सिर-दर्द अवश्य आराम हो जाता है।

(४) ज़रा सा जायफल दूध में घिस कर लगाने से सर्दी और ज़ुकाम का सिरदर्द, निश्चय ही, आराम हो जाता है।

(५) अगर गर्मी से सिरमें दर्द हो तो "गायका ताज़ा घी" सिर पर मलना चाहिये।

(६) प्याज कूट कर सूँघने और चन्दन कपूर पीस कर माथेमें लगाने से गर्मी का सिर दर्द फौरन आराम होता है।

(७) सोंठ को गाय के दूध में घिस कर, माथे पर गाढ़ा गाढ़ा लेप करने से सिरदर्द आराम होता है।

(८) अगर गर्मी के मारे माथा भन्नाता हो; तो केवड़े के अर्क और सफेद चन्दन को घिस कर एक शीशी में रख लो और ऊपर से बहुत बारीक कपड़ा ढक कर सूँघो। इससे बड़ा आनन्द आता है।

(९) केशर और बादाम की गिरी पीस कर सूँघनेसे सिरदर्द आराम होते देखा गया है।

(१०) पीपल और सेंधा नमक पानी में घिसकर, उसकी २।४ बूँदें नाक में डालने से दर्द सिर फौरन आराम होता है।

(११) केशर को घी में पीस कर सूँघने से आधासीसी का दर्द आराम हो जाता है।

(१२) बच और पीपर को महीन पीस छान कर, सूँघनी की भाँति सूँघने से आधाशीशी और सिर-दर्द आराम हो जाते हैं।

(१३) अगर सर्दीसे दर्द सिर हो तो "रैंडी, सोंठ और अजवायन" को जल में पीस कर गर्म करो और पीछे सुहाता २ लेप करो। अथवा नरकचूर को जल में पीस कर महँदी की तरह पैर के तलवों में लगा लो।

(१४) सफेद चन्दन और तज बराबर बराबर पानी में घिस कर, कुछ गर्म करके लगाने से, सर्दी गर्मी दोनों तरहका दर्द सिर आराम होता है।

(१५) बकरी का मक्खन सिर पर मलने से खुश्की और गर्मी का सिरदर्द अवश्य शान्त हो जाता है।

(१६) लौंग दो दाने और अफ़ीम ४ रत्ती पानी में पीसकर, और कुछ गर्म करके लगानेसे नजलेका दर्द सिर आराम होता है।

(१७) सफ़ेद कनेर की पत्तियाँ लाकर, छाया में सुखा कर, महीन पीस लो। आधाशीशी का दर्द, सिर के जिस भाग में हो उधर के नथने में उसमें से दो चाँवल के बराबर फूँक दो। पीछे नाक से खूब पानी गिरेगा और ढेर छींकें आकर आधाशीशी आराम हो जायगी। माथे में बलग़म या पानी रुक जाने से जो सिरदर्द होता है उसमें भी इस उपाय से लाभ होता है।

(१८) अगर सिरमें कोड़े होने की वजह से सिर दर्द रहता हो; तो शफतालू की पत्तियों के रसमें एलुआ मिला कर दो तीन बूँद नाक में टपका दो। इससे ब्रम्हाण्ड के कीड़े मर जायँगे।

(१९) नीम की पत्तियों का जल मीठे तेल में मिलाकर, कानमें टपकाने से भी सिरके कीड़े मर जाते हैं।

(२०) बच को पीस कर एक कपड़े की पोटली में बाँधकर बारम्बार सूँघने से सर्दी या जुकाम से उत्पन्न सिर-दर्द आराम हो जाता है।

---

# जुकाम या नजला।

अगर मवाद नाक से निकले तो जुकाम समझना चाहिये। यदि मवाद गले में गिरे तो नजला जानना चाहिये। अगर जुकाम हो जाय तो उस की खूब रक्षा करनी चाहिये; क्योंकि जुकाम प्रायः ज्वर का पूर्व्व रूप ही होता है। जुकाम बिगड़ जाने से बड़ी खराबी होती है। इसको रोकना उचित नहीं है। जब

जुकाम हो सिर के नीचे ऊँचा तकिया मत रक्खो, पानी कम पीओ और सिर खुला मत रखो।

(१) गायका दूध गर्म करके, उसमें कालीमिर्च और मिश्री पीस कर मिला दो और रोज़ सोते समय पीओ। यह नुसखा ६।७ दिन में जुकाम साफ़ कर देगा।

(२) गाय के दूध में अफीम और जायफल घिस कर नाक और माथे पर लगाओ: इससे भी जुकाम में लाभ होता है।

(३) नौसादर और चूने में ज़रा सा पानी डालकर हथेलियों से घिसो और सूँघो। इसे ही अङ्गरेज़ी में "ऐमोनिया" कहते हैं। इस के सूँघने से जुकाम में बहुत लाभ होता है। एक दफे तो दर्द सिर आराम हो ही जाता है।

---

# कानके रोगोंपर दवाएं।

कान में बहुत तरह के रोग होते हैं। उन सब को हम, स्थानाभाव से, नहीं लिख सकते। कर्ण-रोगवालों को चाहिये कि वे मल मूत्र आदि के वेगों को न रोकें, बहुत न बोलें बल्कि आराम न हो जाने तक मौन-व्रत धारण कर लें, दाँतुन न करें, सिर पर जल डाल कर स्नान न करें, कसरत न करें, कान को न खुजावें और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावें। कान के रोगियों को गेहूँ, चाँवल, मूँग जौ, घी, परवल, सहँजना, बैंगन और करेला आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१) अगर कान में कीड़ा घुस जावे तो "मकोय के पत्ते का रस" कान में टपकाओ।

( २ ) अगर कान में कीड़े हों तो "काकजङ्घा का रस" कान में टपकाना चाहिये।

( ३ ) अगर कान में मच्छर घुस जावे तो "कसौंदीके पत्तों का रस" कान में टपकाना उचित है।

( ४ ) अगर कान में कनखजूरा या कनसलाई घुस जावे तो "मरोडफलो की जड़" को रेंडी के तेल में घिस कर दस बीस दफ़ा कान में टपकाओ। इस दवा से कनखजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा।

( ५ ) अगर कान में कीड़े हों तो "एलुवा" पानी में पीस कर पतला पतला कान में भर दो। उस पानी को थोड़ी देर कान में रह-ने दो, निकालो मत ; ताकि कीड़े मर जावें। घड़ी भर बाद कानको नीचे झुका दो ; कीड़े मर कर निकल जावेंगे।

( ६ ) कान के दर्द में 'स्त्री का दूध' टपकाने से बहुत लाभ होते देखा है।

( ७ ) "भाँग के पत्तों का रस" निचोड़ कर और गर्म करके कान में टपकाने से गर्मी और सर्दी का दर्द मिट जाता है।

( ८ ) "सुदर्शन के पत्तोंका रस" निचोड़ कर और गर्म करके कान में टपकाने से कानका दर्द आराम हो जाता है।

( ९ ) चमेलीके तेलमें ज़रा सा "एलुवा" पीस कर और गरम करके कान में टपकाने से कान की खुजली मिट जाती है।

( १० ) नीम के पत्ते औटाकर, उनका बफारा कानमें देने से कानका दर्द और कानका घाव आराम होजाता है।

( ११ ) अगर कान में जलन होती हो तो "घीग्वार का लुआब" कपड़े में छान कर कान में डालो और उसका गूदा कान पर रख दो। निश्चय ही आराम हो जायगा।

( १२ ) "आक के पके हुए पत्तों" को घी से चुपड़ कर आग पर सेको। पीछे उनका रस निचोड़ कर कानमें डालो। इस

नुसख़ेसे सब तरह के कान के दर्द, निस्सन्देह, आराम हो-जाते हैं।

(१३) 'कारबोलिक तेल" एक अङ्गरेज़ी तेल है। इसके कान में डालने से भी कानका दर्द आराम होते देखा है।

(१४) अगर कान में पानी भर जावे तो छींक आने और खाँसने का उपाय करो। तिलका तेल गरम करके कान में टपकाओ। जिस कान में दर्द हो उस कान के नीचे अपनी हथेली लगाकर, एक पैर से खड़े हो जाओ और पानीवाले कानको नीचे झुका दो। इन क्रियाओंसे कानका पानी अवश्य निकल जायगा।

# नेत्र-रोग नाशक चुटकले।

हमने नेत्र-रोग विषय पर इसी पुस्तक के प्रथम भाग में बहुत कुछ लिखा है; लेकिन नेत्र रोग नाशक उपाय बहुतही कम लिखे हैं; अतः यहाँ हम बहुत से सरल और सुलभ नेत्र-रोग नाशक उपाय हमारे छोटे छोटे गाँवों में रहनेवाले पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं:—

जिनको नेत्र रोग हो उन्हें नीचे लिखी हुई बातों से परहेज़ करना चाहिये:—

क्रोध, शोक, स्त्री-प्रसङ्ग, रोना, अधोवायु और मलमूत्र रोकना, नींद आने पर न सोना, आती हुई क़य (वमन) को रोकना, बारीक चीज़ों को देखना, दाँतुन करना, स्नान करना, धूप में घूमना, रात को खाना, आँखों में धुआँ जाने देना, बहुत बोलना, बारम्बार जलपीना; लाल कपड़ा देखना; दही, पत्तोंके साग, तरबूज़ मछली, शराब, खटाई, नमक, दाहकारी, कड़वे, गरम और भारी अन्नपान आदि सेवन करना।

नेत्र-रोगियों को मूंग, जौ, लालचाँवल हाँडीका घी, लहसन, परवल, बैंगन, ककोड़ा, करेला, नया केला और नयी मूलीकी जड़ आदि पदार्थ पथ्य हैं।

( १ ) अगर आँखें दुखती हों तो चिरचिरे को जड़ और ज़रा सा सैंधानोन मिलाकर पीस लो। पीछे, उस चूर्ण को ताम्बे के बरतन में डालकर दहीके पानी से खरल करके आँखों में आँजो।

( २ ) अगर बालक को आँखें दुखनी आजावें; तो ज़रासा "धनिया" एक साफ़ कपड़े की पोटलीमें रख, ऊपरसे मुँह बांधकर शीतल जलमें छोड़ दो। पीछे पोटली बालककी आँखों पर फेरो।

( ३ ) बोग्वार का गूदा एक माशे और अफीम एक रत्ती, इन दोनों को महीन पीस, कपड़े की पोटली बनाकर पानीमें डाल दो। पीछे, पोटलीको पानीमें डुबो डुबो कर आँखों पर फेरो और एक दो बूँद दवा पोटली में से आंखों पर भी निचाड़ दिया करो। आँखों के दुखने पर यह नुसख़ा बहुत ही उत्तम साबित हुआ है।

( ४ ) लोध एक माशे, भुनी फिटकरी एक माशे, अफीम आधे माशे, और इमली की पत्तियाँ चार माशे,—इन चारोंको पीस और एक पोटली बना कर पानी में डाल दो। पोटलीको आँखों पर फेरते रहो। यह नुसखा हमारे एक मित्र का आज़मूदा है।

( ५ ) नीम की कोंपलों को पीसकर रस निकाल लो। इस रस को ज़रा गरम करके, सुहाता २ उस तरफ के कान में टपकाओ जिस तरफ की आँख न दुखती हो। अगर दोनों आँखें दुखती हों तो दोनों कानों में टपका दो। बच्चों की आँखें दुखने पर यह नुसख़ा अच्छा है।

( ६ ) "चिरचिरे की जड़" शहद में घिस कर आँजने से आँख की फूली कट जाती है।

( ७ ) बड़ के दूधमें कपूर मिलाकर आँजने से एक दो महीने तक की फूली कट जाती है।

(८) "कड़वी तूम्बी का रस" शहद में मिलाकर आँजने से आँख की फूली और रतौंधी आराम हो जाती है।

(९) बड़का दूध आँजने से नेत्र-पीड़ा फौरन मिट जाती है।

(१०) अगर पलकों की बरौनियाँ गिर जाती हों तो नीबू के रस में "कपूर" घोट कर लगाने से अवश्य लाभ होता है।

(११) चिरचिरे की जड़ * एक तोला सन्ध्या समय, भोजन करने के बाद, चबाकर सो जाने से ३।४ दिनमें रतौंधी आराम हो जाती है।

(१२) शहद में "केशर" घोटकर, आँखोंमें आँजने से आंखों की जलन में बहुत लाभ होता है।

(१३) एक साफ़ सफ़ेद कपड़े को कई तह करके, गायके कच्चे दूध में भिगो लो। पीछे, उस कपड़े पर ज़रा सी फिटकरी पीस कर बुरक दो और उसे आँखों पर रक्खो। इससे भी आँखों की जलन में बहुत कुछ आराम होते देखा गया है।

(१४) अगर रतौंधी आती हो तो करेले के पत्तों के रस में कालीमिर्च घिसकर आंखों में आँजो। इस तरकीब से ३।४ दिनमें ही रतौंधी में फ़ायदा नज़र आने लगता है।

(१५) एक यूनानी हिकमत की किताब में रतौंधी पर नीचे लिखे हुए उपाय लिखे हुए हैं। यद्यपि हमने इनको कभी आज़माया नहीं है; तथापि अनुमान से ये सब उपाय ठीक मालुम होते हैं और इनमें से कई एक के विषय में लोगों से तारीफ़ भी सुनी है; अतः हम उन्हें नीचे लिखते हैं। पाठक इनकी परीक्षा करें और गरीब लोगों को लाभ पहुँचावें :—

---

* "चिरचिरे को संस्कृत में अपामार्ग और बङ्गला में अपांग कहते हैं। यह पौधा जङ्गल में आप से आप पैदा होता है और प्रायः समस्त भारत में मिलता है। इसके पत्ते ऊपर से नर्म और पीछे से खुरदरे रहते हैं। एक एक डण्ठल पर छः छः पत्तियां होती हैं। पौधे के अगले सिरे पर एक बाल निकलती है। सफेद चिरचिरा दवाओं के काम में अच्छा होता है।

प्याज का जल आँखों में लगाने, सिरस के पत्तों का पानी लगाने, समुद्रफल का गूदा बकरी के दूध में घिसकर लगाने, लाहोरी नमक की सलाई आँखों में फेरने, दही के पानी में अपना थूक मिलाकर आँजने, अदरख का रस टपकाने, कालीमिर्च थूकमें घिसकर आँजने अथवा हुक्के के नैचे पर की कीट आँखों में आँजने से रतौंधी आराम हो जाती है। उपरोक्त सब तरकीबों से एक साथही काम न लेना चाहिये। पहिले एक तरकीबसे काम निकालना चाहिये। जब एक विधि से फ़ायदा न हो तब दूसरी विधि पकड़नी चाहिये। कितनी ही परीक्षित और उत्तम दवा क्यों न हो सब रोगियों को लाभ नहीं पहुँचा सकती। यही कारण है कि प्राचीनकाल के त्रिकालज्ञ ऋषि मुनियोंने एक एक रोग पर सैंकड़ों ओषधियाँ लिखी हैं।

(१५) भीमसेनी कपूर लड़केवाली स्त्री के दूध में घिसकर आँखों में लगाने अथवा नौसादर सुरमे की तरह आँखों में आँजने से थोड़े दिन का मोतियाबिन्द आराम हो जाता है।

(१६) काले तिलोंका ताज़ा तेल सोते वक्त, आँखों में कई दिन तक डालने से नेत्र-रोग में बहुत लाभ होता है।

(१८) सहँजने के पत्तों के रस में शहद मिलाकर आँजने से नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं। वैद्य जीवन में लिखा है कि वात पित्त और कफ की कैसी ही बीमारी आँखों में क्यों न हो इस नुसखे से आराम हो जाती है।

(१९) समुद्रफेन और सफ़ेद मिश्री का चूर्ण महीन पीसकर आँखों में आँजने से, आँखकी सफ़ेदी पर जो खरगोश के खून के समान लाल छींटा सा पड़ जाता है, अवश्य आराम हो जाता है।

(२०) त्रिफले ( हरड, बहेड़ा, आँवला ) के चूर्ण में घी और शहद मिलाकर, रात में, चाटने से सब तरह के आँखों के रोग

आराम हो जाते हैं। किन्तु स्त्री संगम से परहेज़ करना चाहिये ; क्योंकि स्त्री-प्रसङ्ग करने से सब प्रकार के नेत्र-रोग बढ़ जाते हैं।

(२१) गाय के गोबर में "पीपल" घिस कर आँजने से रतौंधी निस्सन्देह आराम हो जाती है।

(२२) "सोनामक्खी" शहद में घिस कर आँखों में आँजने से फूला अवश्य आराम हो जाता है।

# शीतज्वर नाशक उपाय।

र अथवा बुखार बहुत तरह के होते हैं। उन सब का इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्यों से कराना चाहिये ; क्योंकि उन में ज़रा सी भी भूल से रोगी के मर जाने का भय रहता है ; किन्तु शीत ज्वर यानी वह ज्वर जिन में रोगी को जाड़ा लगा करता है अधिक भयदायक नहीं होते। जाड़े के ज्वरों में रोगी को एक दो दस्त साफ करा देने और मामूली औषधियाँ देने से भी बहुधा आराम हो जाता है। ऐसे ज्वरों में टोने, टुटके और यन्त्र मन्त्र से भी हमने खुद अपनी आँखों से आराम होते देखा है। अतः हम गरीब गाँव वालों के शीतज्वर-नाशार्थ चन्द अच्छे अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं :—

(१) दो तोला नीम की छाल के काढ़े में धनिया और सोंठ का चूर्ण मिलाकर, लगातार ३।४ पारी पीने से बहुत-जल्दी ज्वर आराम होते देखा है। कुनैन से यह नुसखा उत्तम है। कुनैन परिणाम में हानि करती है ; किन्तु यह नुसखा हर हालत में लाभ ही करता है। धनिया और सोंठ बराबर तीन तीन माशे लेकर चूर्ण बना लेना। यह नुसखा सब तरह के जाड़े से आने वाले ज्वरों में चलता है।

(२) मदार या आक की जड़ दो भाग और कालीमिर्च एक भाग लेकर बकरी के दूध में पीसो। महीन हो जाने पर चने के बराबर गोलियाँ बना लो। जिसे जाड़े से बुखार आता हो उसे बुखार चढ़ने से पहिले एक गोली जल से निगलवा दो। भगवान की कृपा से, २।३ पारी में तो हर प्रकार का शीत ज्वर छूटही जायगा।

(३) दो तोला कुटकी के काढ़े में ३ माशा पीपर का चूर्ण मिला कर ६।७ दिन पीने से रोज़ रोज़ आनेवाला जाड़े का ज्वर अवश्य आराम होजाता है।

(४) अगर चौथैया आता हो तो रविवार को "चिरचिरे की पत्ती" ले आओ। पीछे उस पत्ती को पीस कर, गुड़ में मिला कर गोली बाँध दो। ज्वर आने से पहिले एक गोली रोगी को खिला दो। इस तरह करने से एक ही पारी में या २।३ पारी में चौथैया उड़ जायगा।

(५) रविवार के दिन "चिरचिरे की जड़" लाकर, कुमारी कन्या के हाथ से काते हुए सूत में बाँधकर, रोगी के हाथ में बाँध दो। ईश्वर-कृपा से चौथैया नहीं आवेगा।

(६) "सफ़ेद कनेर की जड़," रविवार के दिन, रोगीके कान पर बाँध देने से सब प्रकार के जाड़े के बुखार आराम हो जाते हैं।

(७) बच, हरड़, और घी इन तीनों को आग पर डालकर धूनी देने से विषम ज्वर नाश हो जाते हैं।

(८) सफ़ेद धतूरा, रविवार को उखाड़ कर, रोगी के दाहिने हाथ में बाँधने से, बहुधा, शीत ज्वर एक ही दिनमें उड़ जाता है।

(९) उल्लू का पङ्ख और गूगल एक काले कपड़े में लपेट कर बत्ती सी बनालो। पीछे इस बत्ती को घी में तर करके जलाओ और काजल पारो। यह नुसखा हमारा आज़मूदा नहीं है। हिकमत की एक पुस्तक में लिखा है कि इस काजलको आँखों में आँजने से चौथैया ज्वर जादू की तरह उड़ जाता है।

( १० ) एक वर्ष से ऊपर के पुराने घी में "हींग" घोटकर सूँघनेसे, लोलिम्बराज महोदय लिखते हैं, चौथैया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे नवयौवना स्त्रियोंका मुँह देखने से सज्जनों की सज्जनता उड़ जाती है।

( ११ ) वही वैद्य शिरोमणि लोलिम्बराज महाशय लिखते हैं कि "अगस्त नामक वृक्ष के पत्तों का रस" सूँघने से चौथैया ज्वर जाता रहता है।

# अतिसार नाशक औषधियां।

जा यफल, छुहारा और शुद्ध अफीम,—इन तीनों को तीन तीन माशे लेकर, खरल में डालकर, नागर पानों का रस डालकर घोटो। जितना पानका रस सुखाया जायगा; गोलियाँ उतनी ही अच्छी बनेंगी। जब दवाएँ खूब घुट जावें तब चने समान गोलियाँ बना लो।

जिन्हें पतले दस्त लगते हों उन्हें एक एक गोली, दिन में २।३ बार, माठे के साथ निगलवाओ। खाने को हलका भोजन दो। पानी बिलकुल थोड़ा पिलाओ। मिहनत और स्त्री-प्रसङ्ग से बचाओ। इन गोलियों के २।३ दिन सेवन करने से अतिसार रोग में बहुत ही चमत्कार नज़र आता है।

( २ ) शोधा हुआ कुचला* २ भाग, लौंग १ भाग.—इन दोनों

---

* कुचले के बीज को गोमूत्र में उबाल लो। फिर उसका ऊपरका छिलका उतारकर फेंक दो। सब से पीछे बीज को बीचों बीच से दो भाग करके (चीरकर) अन्दर की जिभली भी निकाल कर फेंक दो। कुचले के बीज को कड़ाही वग़ैरः में रखकर भी भूनते हैं और छिलका तथा जिभली निकाल डालते हैं। मगर घी में भूनते समय यह होशियारी रखनी चाहिये कि बीज जलने न पावे।

को अदरख के रसमें घोटकर, रत्ती रत्ती भर की गोलियाँ बना लो। दिन में २।३ दफा, एक एक गोली शहद में मिलाकर रोगी को खिलाओ। इन गोलियों से वह दस्त मिट जाते हैं जिन्हें पेचिश या मरोड़ी के दस्त कहते हैं।

(३) अगर पेट में जलन होती हो और पतले दस्त लगते हों; तो "आम के वृक्ष की अन्दर की छाल" को दही में पीस कर रोगी को खिलाओ।

(४) अगर आँव गिरता हो और पेट में मरोड़े चलते हों तो "चिरचिरे की जड़" पानी में घिस कर रोगी को पिलाओ।

(५) आधी रत्ती या कम अफ़ीम पर खानेका चूना लपेट कर, रोगी को दिन रात में दो दफा निगलवा देनेसे आँव के दस्त या पेचिश निस्सन्देह आराम हो जाती है। एक दफ़ा हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य प्रभाव देखा था।

(६) प्याज के रस में, ज़रा सी अफीम मिला कर देने से दस्तों की बीमारी में बहुत लाभ होता है।

(७) कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियोंको केवल दही और भात खाने से आराम होते देखा है। अगर दस्तों के साथ ज्वर या सूजन हो तो दही भात न देना चाहिये।

(८) अगर किसी दस्तवाले रोगी को, दस्तों के सिवा प्यास तेज़ी से लगती हो, उल्टियाँ होती हों और नींद न आती हो; तो उसे ज़रा ज़रा सा 'जायफल' का टुकड़ा खिलाओ। अवश्य आराम होगा।

(९) एक तोला 'जायफल' को पीस, गुड़ में मिलाकर तीन तीन माशे की गोलियाँ बना लो। जिसे अजीर्ण या बदहज़मी से दस्त लगते हों उसे आध आध घण्टे में एक एक गोली खिलाकर ऊपर से गर्म जल पिलाओ। बदहज़मी के दस्त इस दवा से बहुत जल्दी आराम होते हैं।

(१०) दो माशे 'जावित्री' लेकर महीन पीस लो। पीछे उस चूर्ण को दही में मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ। इस दवा से भारी से भारी, हर तरह का, अतिसार निस्सन्देह आराम हो जाता है।

(११) बड का दूध नाभि में भर देने और नाभिके चारों तरफ़ लगाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१२) आम की छाल, दही के पानी में पीस कर नाभि के चारों तरफ लगा देने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१३) कुछ आँवले लेकर घीमें पीस लो। पीछे उस से नाभि के चारों तरफ एक ऊँची दीवार सी बना दो। उस दीवार के भीतर, नाभि पर, अदरख का रस भर दो। थोडी देर इसी तरह रहने दो। यह दवा दस्त बन्द करने में राजा है। पानीके समान दस्त भी इससे बन्द हो जाते हैं।

(१४) अगर जमालगोटे से दस्त लग रहे हों तो सवा दो माशे कतीरा खिला दो। दस्त बन्द हो जायँगे।

(१५) बेलगिरी भून कर और उसमें थोडी सी शक्कर मिला कर खाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१६) ज़रा सी अफीम* मिट्टीके ठीकरे पर भून कर खाने से पक्कातिसार अति शीघ्र आराम हो जाता है।

---

* अफीमकी मात्रा रोगी की शक्ति, उम्र आदि देखकर देनी चाहिये। यद्यपि यह कितने ही रोगों में अमृतका काम करती है; मगर ज़रा भूल होनेसे रोगी को यमालय तक पहुंचा देती है। इसकी मात्रा सरसोंके दानेसे लेकर १ रत्ती तक है।

# हिचकी रोग।

चकी मनुष्यों को अनेक बार उठ आती है और साधारण उपायोंसे मिट भी जाती है; किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को हो जाती है जिसके वातादि दोष खूब सञ्चय होगये हों, अन्न छूट गया हो, जिसको दूसरे रोगोंने घेर कर जीर्ण कर डाला हो, जो अत्यन्त मैथुन करनेवाला हो और जो बूढ़ा हो तब वह प्राणनाश करके ही पीछा छोड़ती है। ज्वर रोग में हिचकी का पैदा होना और यमराज का बुलावा आना एक ही बात है। आयुर्वेद में लिखा है:—

कामं प्राण हरा रोगा बहवोनतुते तथा।
यथा श्वासश्चहिक्काच हरतः प्राणमाशुवै॥

"मनुष्य के प्राण नाश करनेवाले हैज़ा, सन्निपात ज्वर वग़ैरः अनेक रोग हैं; किन्तु श्वास और हिचकी जितनी जल्दी प्राण नाश करते हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते।"

बङ्गसेन में लिखा है:—

यथाग्निरिन्द्रो: पवनानुहर्द्दो बज्रं यथा वा सुरराज मुक्तम्।
रोगास्त्वथैते खलुदुर्निवारा: श्वास: सहिक्काच विलम्बिका च॥

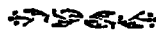
"जिस तरह हवाके ज़ोर से बढ़ी हुई ईख को अग्नि और इन्द्र के हाथ से छूटा हुआ वज्र दुर्निवार है; वैसे ही श्वास, हिचकी और विलम्बिका का आराम होना कठिन है।"

## हिचकी के पैदा होने के सबब।

दाहकारक, देर से पचनेवाले अभिष्यन्दी, रूखे भोजन करने शीतल जल पीने; शीतल जलमें स्नान करने; धूल, धूआँ और पवनके सेवन करने, बोझा ढोने, बहुत रास्ता चलने, मलमूत्र आदि

वेगोंके रोकने और व्रत उपवास आदि करने से श्वास, खाँसी और हिचकी रोग पैदा होते हैं।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयङ्कर है; तथापि हम चन्द अच्छे अच्छे उपाय लिखते हैं जिन से बहुत कुछ लाभ पहुँचने की सम्भावना है।

## हिचकी का इलाज।

(१) बाज़ बाज़ वक्त केवल "शहद" चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम हो जाती है।

(२) काले उड़द के बारीक चूर्ण को चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है। लेकिन आग का अङ्गारा ऐसा लेना चाहिये जिसमें धूआँ न हो।

(३) मोरका पङ्ख जला हुआ तीन माशे लेकर, शहदमें मिला कर चाटने से हिचकी आराम होती है।

(४) छप्पर की पुरानी रस्सी चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है।

(५) आम के सूखे पत्ते चिलम में रख कर पीने से हिचकी आराम होती है।

(६) पोदीने में शक्कर मिलाकर चबाने से हिचकी आराम होती है।

(७) चाँवलों के गरम भात में घी डाल कर खाने से हिचकी में लाभ होता है।

(८) सेंधानोन जल या घी में पीस कर हिचकीवाले को सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

(९) हाथ पाँव बाँध देने, श्वास रोकने या प्राणायाम करने,

अकस्मात डराने या गुस्सा दिलाने अथवा खुशी की बात कह देने से, अक्सर, हिचकी आराम हो जाती है।

( १० ) बकरी के दूध में सोंठ औटा कर, रोगी को वह दूध पिलाने से हिचकी आराम हो जाती है।

( ११ ) मक्खी की विष्टा दूध में पीस कर सुँघाने या सोंठ को गुड़ में मिलाकर सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

---

# दन्तरोग नाशक औषधियां।

तों में दर्द अकसर सरदी, बादी, और गरमी से हुआ करता है। लोग सर्दी के दर्द में ठण्डी दवा और गर्मी के दर्द में गरम दवा इस्तेमाल करते हैं। ऐसा करने से दन्त-पीड़ा घटने के बजाय बढ़ जाती है। इसवास्ते हम गरमी सरदी के दर्द के पहिचानने की सहज तरकीबें लिखते हैं।

गरम जल मुखमें रखने से यदि दांतों का दर्द कम हो जाय तो जानना चाहिये कि दर्द सरदी से है। अगर शीतल जल मुख में रखने से दन्त-पीडा कम हो जाय तो दांत का दर्द गरमी से समझना चाहिये।

( १ ) चिरचिरे की पत्तियों का रस निकाल कर दांतों में मलने से दन्तशूल आराम होजाता है।

( २ ) दांत या डाढ़के तले 'कपूर' रखनेसे दांतका दर्द आराम हो जाता है और कीड़े भी मर जाते हैं।

( ३ ) पीपल, जीरा और सैंधानोन पीस कर, दांतों में मलने से दांतोंका दर्द, उनका हिलना और मसूढ़ों का फूलना आराम हो जाता है।

( ४ ) हल्दी को महीन पीस कर, उससे दांतों को मलो और थोड़ी सी हल्दी एक कपड़े में रख कर दर्दवाले दांत के नीचे रक्खो। इससे दर्द आराम हो जायगा।

( ५ ) अगर सर्दी से दांतों में दर्द हो तो अदरख पर नमक लगाकर दांतों के नीचे रक्खो।

( ६ ) अगर दांतों में कीड़े हों और उनके कारण दांतों में छेद होगये हों; तो छेदों में कपूर भर दो। इससे सब कीड़े मर जायँगे और छेद बढ़ने न पावेंगे।

( ७ ) अगर ज्वारके दाने के बराबर 'नौसादर' रूई में लपेट कर दांत के नीचे रक्खो और मुँह नीचा कर दो; तो मुँह से ख़राब जल निकल कर दन्त-पीड़ा आराम हो जायगी।

( ८ ) प्याज और कलौंजी दोनों समान भाग लेकर चिलम में रक्खो। ऊपर से आग रख कर तमाखू की तरह पीओ। इस तर-कीब से मसूढ़ों की सूजन और दांतों का दर्द आराम हो जाता है।

( ९ ) अकरकरा और कपूर बराबर बराबर लेकर पीस लो। पीछे इसे दांतों पर मलो। इस नुसखे से हर तरह का दांतों का दर्द आराम हो जायगा।

( १० ) अगर मसूढ़ों के फूलने से बहुत दर्द हो; तो गुनगुने जल के गरगरे या कुल्ले करो।

( ११ ) अगर खटाई खाने से दांत आम गये हों; तो नमक पीस कर दांतों पर मलो।

( १२ ) बारहसिंगे का सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दांत माँजने से दांत खूब साफ़ और मज़बूत होजाते हैं।

( १३ ) मसूर को जलाकर दांतों पर मलने से दांत साफ़ हो जाते हैं।

( १४ ) सीप को जलाकर दांत मलने से भी दांत मोती की लड़ी के समान हो जाते हैं।

( १५ ) माजूफल को महीन पीस कर दांतों पर मलने से दांत मजबूत हो जाते हैं और उनसे खून आना बन्द होजाता है।

( १६ ) जामुन की लकड़ी, कचनार की लकड़ी और मौल-सिरी की लकड़ी इन तीनों में से जो मिले उसे जला कर राख कर लो। इनमें से किसी एक की राख से रोज़ दांत मलने से दांतों से खून आना बन्द होजाता है।

( १७ ) भुनी हुई फिटकरी एक भाग, भुना हुआ तूतिया चौथाई भाग, और कत्था डेढ़ भाग,—इनको कूट पीस कर मञ्जन बनाने और इसी मञ्जनसे दाँत मलने से दाँत मज़बूत होजाते हैं।

( १८ ) नौसादर और चूना मिला कर पानी में घोल, गाढ़ा गाढ़ा सूँघने से दाँत का दर्द कम होजाता है।

# अजीर्ण नाशक उपाय।

अत्यन्त जल पीने, विषम भोजन करने, मलमूत्र आदि के वेगों को रोकने, रात को जागने और दिन में सोने से; स्वभाव के अनुकूल और हलका भोजन करने से भी नहीं पचता। इनके सिवा पराई सम्पत्ति देख कर जलने, डरने, गुस्सा करने, लोभ करने, रञ्ज शोक करने तथा दीनता आदि मानसिक कारणों से भी खाया हुआ भोजन भली भाँति नहीं पचता है।

बङ्गसेन में लिखा है कि जिन की इन्द्रियाँ वश में नहीं हैं, जो जानवरों की भांति बे-प्रमाण खाते हैं उन लोगों को ही अजीर्ण पैदा होता है। अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है। अजीर्ण के नाश हो जाने से सब रोग नाश हो जाते हैं। मूर्च्छा, प्रलाप, वमन, मुँह से लार गिरना, ग्लानि और भ्रम तथा मरण,—ये सब अजीर्ण के उपद्रव हैं।

हम अजीर्ण और मन्दाग्नि के नाशार्थ चन्द अच्छे २ नुसख़े नीचे लिखते हैं। पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर लाभ उठावें

---

## हिंग्वाष्टक चूर्ण।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद, सेंधानोन, सफ़ेद ज़ीरा, स्याहज़ीरा,—ये सातों चीज़ें बराबर बराबर लेकर कूट पीस लो। पीछे सब चीज़ों के आठवें भाग को बराबर 'हींग' लो। हींग को घी में भून कर, चूर्ण में मिला दो। बस, यही 'हिंगाष्टक' चूर्ण है।

इस चूर्ण में से ३ या ४ माशे चूर्ण घी के साथ मिलाकर पहिले एक ग्रास अथवा पहिले पाँच ग्रासों के साथ खाने से खूब भूख बढ़ती है। किसी किसी के मत से वायु गोला भी नाश हो जाता है। जिनको भूख न लगने की शिकायत रहती हो वह इसे अवश्य खावें।

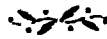
---

## महा अजीर्ण नाशक चूर्ण।

इमली ( सूखी ), अम्लवेत, चीता, हरड़, सोंठ, गोल मिर्च, पीपर, सेंधानमक, कालानमक, मनिहारी नमक, वायबिडंग, स्याह ज़ीरा, सफ़ेद ज़ीरा, अजमोद, और अजवायन,—इन पन्द्रह चीज़ों को बराबर बराबर बाज़ार से ले आओ। पीछे कूट पीस कर कपड़ छन कर लो और एक बोतल में भरकर काग लगा कर रखदो।

इसकी मात्रा १ माशे से ४ माशे तक है। इसे फाँक कर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये। दोनों भोजन के पीछे नित्य खाने से भोजन भली भांति पच जाता है और भूख खुल कर लगती है। अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय तो पत्थर समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

---

## लवण भास्कर चूर्ण ।

समन्दर नोन ८ तोले, मच्चर नोन ५ तोले, सूखा अनार दाना ४ तोले, छोटी इलायची के बीज आधा तोला, दालचीनी आधा तोला और विड़ नोन, सेंधा नोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल, काला-ज़ीरा, तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवेत, कालीमिर्च, सफेद-ज़ीरा और सोंठ, हरेक दो दो तोले लो। पीछे, इन अठारह दवाओं को कूट पीस कर महीन छान लो और शीशी में भर कर रख दो।

इस चूर्ण की मात्रा १ माशे से ४।५ माशे तक है। इसके सेवन करने से तिल्ली, वायुगोला, मन्दाग्नि, बादी बवासीर, संग्रहणी, दस्तकब्ज़, भगन्दर, पेट और समस्त शरीर की सूजन, पेट का दर्द, श्वास, आमवात आदि बीमारियाँ आराम होती हैं। कैसा ही भारी पेट का रोग, हो, इसके विश्वास पूर्वक लगातार सेवन करने से अवश्य आराम हो जाता है। यह चूर्ण और चूर्णों की तरह गरम नहीं, किन्तु मातदिल है। अतः मर्द स्त्री और बालक सबको सिवाय लाभ के हानि नहीं करता। दिन में तीन दफा सवेरे, दोपहर और शाम को खाना चाहिये। गृहस्थियों को यह चूर्ण बना कर अवश्य रखना चाहिये। वक्त पड़ने पर यह बड़े भारी वैद्य का काम देता है।

दस्तकब्ज में इसे गर्म जलसे; अजीर्ण, खट्टी डकार और जी मिचलाने में ताज़ा जल से अथवा अर्क सौंफ से तथा संग्रहणी, बवासीर और मन्दाग्नि में गाय की छाछ से लेना चाहिये।

## अजीर्ण नाशक चूर्ण।

सोंठ ५ भाग, पीपर ४ भाग, अजमोद ३ भाग, अजवायन २ भाग, सेंधा नोन १ भाग, हरड़ १५ भाग,—इन सब दवाओं को

कूट पीस कर छान लो और शीशी में भर कर रख दो। इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है। इसे ताज़ा जल से लेना चाहिये। इसके सेवन करने से पेट की गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेटका दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायुगोला आदि नाश होते हैं और पत्थर के समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है।

## अग्नि मुख चूर्ण।

हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, अदरख ४ भाग, अजवायन ५ भाग, हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और कूट ८ भाग लो। पीछे सब को मिला कर कूट पीस लो और छान कर शीशी में भर दो।

इस वात-नाशक अग्निमुख चूर्ण को दही के पानी या निवाये जल के साथ सेवन करने से उदावर्त्त, अजीर्ण, तिल्ली और पेट के रोग नाश हो जाते हैं। जिसका शरीर गलता है और जो बवासीरसे दुखी है उसके लिये यह चूर्ण अमृत है। यह चूर्ण अग्नि दीपक, कफ नाशक और गोले को नष्ट करनेवाला है। यह "अग्निमुख चूर्ण" कभी निष्फल नहीं जाता।

## फुटकर उपाय।

( १ ) अगर पेट फूल रहा हो और दस्तक़ब्ज हो तो नीबू के रस में "जायफल" घिस कर चाटो। दस्त साफ होकर पेट हलका हो जायगा।

( २ ) नीबू के रस में "केशर" घोट कर पीनेसे अजीर्ण में बड़ा लाभ होता है।

( ३ ) अगर केला खानेसे अजीर्ण होगया हो तो "इलायची" खालो।

# विशूचिका या हैजा।

## हैजे से बचने के उपाय।

हैज़े का नाम सुनने से ही लोगों की धोती ढीली हो जाती है। जब यह फैलता है तब सैकड़ों जीवों की सफाई करने लगता है। बहुधा, अच्छे अच्छे डाक्टर वैद्यों की दवाएँ भी इस दुष्ट रोग के दमन करने में पीठ दिखा देती हैं। अतः अङ्गरेजों की इस कहावत के अनुसार, कि Prevention is better than cure. अर्थात् इलाज करने की बनिस्बत रोगका रोकना अच्छा है, मनुष्यों को रोगसे बचने के उपाय करने चाहियें। हम, नीचे, हैज़े से बचने के थोड़े से उपाय अपने पाठकों के उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चल कर अपने दुष्प्राप्य मानव-जीवन की रक्षा करके हमारे परिश्रम को सार्थक करेंगे :—

( १ ) अगर आपके नगर या गाँव में हैज़ा फैल रहा हो; तो कड़वे नीम के पत्ते एक तोला, कपूर एक रत्ती, और हींग एक रत्ती,—इन तीनों चीज़ों को पीस कर एक गोली बना लो। पीछे इस गोली में ६ माशे गुड़ मिलाकर, रात को सोने से पहिले, खा-जाओ। जब तक हैजे का भय रहे रोज़ इसी तरह गोली बना कर रात को खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गाँव में सब को बता देंगे तो आपको पुण्य होगा। इस गोली के नित्य खानेवाले पर, हैज़ा अपना हमला नहीं करता। यह बात अज़मा कर देख ली गयी है।

### दूसरा उपाय

रातको जब खाना खा चुको, तब थोड़ी सी 'प्याज' कूट कर उस

का रस निकाल लो। उसमें १ चने बराबर हींग, १॥ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिलाकर खाजाओ। हैज़े के समय, रोज़ रातको, अच्छे शरीर में, यह नुसखा इस्तेमाल करने से हैजा कदापि न होगा। इस तरकीब के सिवाय नीचे लिखी हुई बातों पर भी अमल करना ज़रूरी है।

( २ ) बासी भोजन मत करो; खास कर तेल के बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ।

( ३ ) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ; क्योंकि दूषित जल पीने या लोटे के लोटे जल भुकाने से भी हैज़ा हो जाता है।

( ४ ) नियत समय पर भोजन करो। कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो।

( ५ ) दिन में न सोओ और रात में न जागो।

( ६ ) किसी तरह का नशा मत करो। विशेष कर मदिरा (शराब) मत पीओ। यदि नशा ही करना हो तो बहुत हलकी सी "भङ्ग" पीओ। देखा गया है कि हलकीसी भङ्ग पीनेवालों को हैज़ा नहीं होता।

( ७ ) कैसा ही भारी नुकसान या और कोई दुर्घटना हो जाय किन्तु हैज़े के मौसम में शोक मत करो।

( ८ ) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्डी जगहमें न घुस जाओ और कहीं से आकर गर्म देह में झटपट शीतल जल मत पीलो।

( ९ ) हर रोज़ शीघ्र पचनेवाला खाना खाओ और जहाँ तक हो सके कुछ कम खाओ। रात में इस बात पर ज़ियादा ध्यान रक्खो; क्योंकि रात का भोजन कठिनता से पचता है और अजीर्ण हो जाता है। अजीर्ण ही हैज़े की जड़ है।

( १० ) हैज़े के मौसम में कपूर का चिराग़ जलाओ। हाथ, जेब या रूमाल में कपूर रक्खो और उसे बार बार सूँघो।

( ११ ) मकान को खूब साफ़ रक्खो। मकान के मैले रखने से हवा बिगड़ जाती है। बिगड़ी हुई हवा और मैले जल से ही प्रायः हैज़ा हुआ करता है।

( १२ ) अगर बहुत ही ज़ोर से बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों ; तो अपने वास-स्थान को छोड़ कर चन्द रोज़के लिये ऐसे स्थानमें जा बसो जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँ का जल-वायु स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हो। स्थान छोड़ देने से अनेकानेक मनुष्यों की जानें बच जाती हैं। यही कारण है कि जब अङ्गरेज़ों की छावनी में हैज़ा हो जाता है ; तब वह लोग पल्टन को लेकर जङ्गल में जा पड़ते हैं।

( १३ ) हैज़े के समय में, तेज़ दस्तावर दवा भूल कर भी न लो और हैज़े से लोगों को मरते देख कर कभी भयभीत मत हो। हैज़ा और प्लेग से जो डरते हैं वे ही पहिले मरते हैं।

## हैजे के लक्षण।

हैज़े की प्रथम अवस्था में, रोगी का जी मिचलता है फिर बार-म्बार वमन और पतले दस्त होते हैं। दूसरी अवस्था में, जीभ में काँटे पड़ जाते हैं, प्यास का ज़ोर बढ़ जाता है, नाड़ी की चाल मन्दी पड़ने लगती है और कुछ कुछ बेहोशी सी होने लगती है। तीसरी अवस्था में, एकदम होश हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश हो जाती है, हाथ पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तशन्नुज या बाँइंटे आने लगते हैं, आँखें अन्दर को घुस जाती हैं, होठ और नाखून कुछ काले से या नीले पड़ जाते हैं और हिचकियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता।

## असाध्य रोग के लक्षण।

रोगी के हाथ पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बैठ गई हो, बल बिल्कुल घट गया हो, भीतर से शरीर जलता हो और ऊपर

से ठण्ड लगती हो, बेचैनी के मारे रोगी घबराता हो, प्यास के मारे गले में काँटे पड़ गये हों, पेशाब न उतरता हो, साँस रुक रुक कर आता हो या साँस लेते समय गला खरखर करता हो, नाड़ी रुक रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों,—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये कि रोगी शायद ही बचेगा। ऐसे रोगी के आराम होने की पक्की आशा नहीं करनी चाहिये।

अगर उपरोक्त लक्षणों के सिवा रोगीके हाथ पाँवों के नाखून, दाँत और होठ नीले या काले हो गये हों, बिल्कुल होश न हो, आँखें भीतर घुस गयी हों और हाथ पैरों के जोड़ ढीले पड़ गये हों, तो समझना चाहिये कि रोगी कदापि न बचेगा। अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय; तो समझना चाहिये कि उसने फिर से नया जन्म लिया है।

## साध्य रोग के लक्षण।

अगर रोगी को वमन बन्द हो जायँ, थोड़ी थोड़ी नींद आने लगे, शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निकाल जाय और बीचमें कोई वात कफका उपद्रव न उठे; तो जानना चाहिये कि रोगी अवश्य आराम होजायगा।

## हैजेवाले की सेवा सुश्रुषा।

हैज़े के रोगी को खूब साफ़ कमरे में साफ़ बिछौनों पर सुलाओ और उसका पाखाना तथा कय जल्दी जल्दी साफ़ करवा दो; ताकि घरकी हवा न बिगड़ने पावे। उसके पास थोड़ा सा कपूर रख दो और उसे बारम्बार कपूर सुँघाते रहो। रोगी को धैर्य्य देते रहो और घबड़ाने मत दो। अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डॉक्टर मिले तो उसका इलाज कराओ। यदि वैद्य हकीम न मिले तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबों से काम निकालो। असल इलाज तो जभी हो सकता है जब कि

चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो। मगर वैद्य हकीमके न मिलने पर कुछ न कुछ उपाय तो अवश्यही करना चाहिये। यदि थोड़ी सी अक्ल सेकाम लिया जाय तो हमारी नीचे लिखी हुई दवाइयों और तरकीबों से अनेक रोगी बच सक्ते हैं।

## हैजे की गोलियां।

अफीम, जायफल, लौंग, केशर और कपूर,—इन पाँचो चीजों को छः छः माशे, बराबर बराबर, लेकर खरल में डाल कर खूब घोटो। पीछे दो दो रत्ती की गोलियाँ बना लो।

जब तक दस्त और वमन आराम न हो जायँ तब तक एक एक घण्टे पर एक एक गोली "गरम जल"के साथ रोगीको निगलवाओ। कम उम्रवालों को आधी गोली दो। यह गोलियाँ आज़माई हुई हैं। इनसे हैज़े में अवश्य उपकार होगा। जब रोगी को प्यास लगे तब थोड़ा थोड़ा जल दो। आराम हो जाने पर जब खूब भूख लगे तब साबूदाना पका कर खिलाओ।

## कुचले की गोलियां

शोधा हुआ कुचला* ६ माशे, अफीम ६ माशे, और सफेद गोल मिर्च ६ माशे,—इन तीनों को मिलाकर अदरख के रस में घोटो। पीछे एक एक रत्ती की गोलियाँ बनालो। जब रोगी को गोली देने का काम पड़े तब हरेक गोली में २ माशे सोंठका चूर्ण और इतना ही गुड़ मिला कर रोगी को खिलाओ। यह गोलियाँ हैज़ा और अतिसार दोनों में फ़ायदेमन्द साबित हुई हैं। अतिसार में दिन में तीन या चार गोली दो। मगर हैज़े में रोग का ढंग देख कर घण्टे घण्टे या दो दो घण्टे में गोली दो।

## आक की गोलियां

मदार यानी आक की जड़ २ तोला लाकर, उसमें दो तोला ही

* कुचला शोधने की तरकीब इसी पुस्तक के २७२ वें सफे के फुट नोट में देखो

अदरख का रस डालो और उन दोनों को खरल में डाल कर खूब घोटो। जब मसाला गोली बनाने लायक़ घुट जाय तब गोल मिर्च के समान गोलियां बना लो। दो दो या तीन तीन घण्टे पर एक एक गोली हैज़े वाले रोगी को खिलाओ। बाज़ बाज़ समय इन गोलियों से मरते हुए आदमी भी बच गये हैं।

## हैजेके आराम करनेके सरल उपाय

(१) नीला कपड़ा जला कर उसकी राख मनुष्य के पेशाब में मिलाकर पीओ। सुना है कि हैज़े के आसार नज़र आते ही बहुत से आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैज़े से बच जाते हैं।

(२) अगर हैज़ा होजाय और कोई दवा या हकीम वैद्य न मिले, तो प्याज को कूट कूट कर उसका रस निकालो और हैजे, वाले को छः छः माशा रस घण्टे घण्टे में उस वक्त तक पिलाओ जबतक कि वह आराम न होजाय।

## उपद्रव शान्तिके उपाय।

### प्यास।

अगर प्यास का ज़ोर न घटे तो अर्क सौंफ आधा पाव, अर्क गुलाब एक छटाँक, अर्क पोदीना एक छटाँक और पानी की बरफ़ आधा पाव,—इन चारों को या इनमें से जो वक्त पर मिल सकें एक मिट्टीके कोरे बरतन में मिलाकर रखलो। जब रोगी पानी माँगे तब रुपया २ भरके अन्दाज़से रोगीको यही अर्क पिलाते रहो। इस नुसखे से प्यास तो अवश्य ही कम होजायगी; साथही वमन में भी फ़ायदा होगा।

(२) अगर ऊपरके अर्क वगैरः न मिले तो धुली हुई भाँग २ रत्ती, सौंफ २ माशे और छोटी इलायची १ माशे,—इन सब को पीस कर एक मिट्टी के बरतन में आधा सेर ताजा जल में कपड़े से

छान लो। इसमें से ज़रा ज़रासा पानी रोगी को २५।३० बार पिलाओ। इस भङ्ग-जलके पीने से, प्यास मिट कर, पेशाब साफ़ होगा।

( २ ) अगर भङ्ग-जल न बन सके तो ज़रा ज़रा सा 'जायफल' का टुकड़ा रोगी को खिलाओ अथवा जायफल को कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगी को पिलाओ। इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी।

## वमन

अगर उपरोक्त दवाओंसे वमन यानी उल्टी होना बन्द न हो; तो एक चौकोर पतले कागज़ पर राई पीस कर लपेट दो। पीछे उस राई के कागज़ को पेट पर चिपकादो। जब जलन होने लगे तब उसे उतार डालो। इस तरकीब से वमन बन्द होजाती है।

## शरीर की ऐंठन

अगर हाथ पैरों में बाँइटे आते हों, शरीर शीतल होगया हो और नाड़ी की चाल मन्दी पड़ गयी हो; तो हाथों की कलाई और पैरों की एड़ियों पर राई का पलस्तर रख दो। अगर मिल सकें तो विषगर्भ तेल, तारपीन का तेल और कपूर,—इन तीनों को मिलाकर समस्त शरीर या हाथ पैरों में ज़रूरत के माफ़िक़ मलते रहो। इस तेल की मालिश उस समय बन्द करो जब नाड़ी चलने लगे, बाँइटे आना बन्द हो जाय और शरीर में गरमी आजाय। यह तरकीब इस समय खूब काम देती है।

## पेशाब खोलना।

अगर दस्त, कय और प्यास वग़ैरः कम हो जावें या बिलकुल बन्द हो जावें लेकिन रोगीका पेशाब न खुला हो; तो गफ़लत छोड़ कर फौरन उसके पेशाब खोलने की तरकीब करनी चाहिये।

( १ ) साफ़ साबुन ६ माशे, कलमी शोरा ६ माशे और कपूर २ माशे,—इन तीनों को पानी में खूब फेंट कर एक जीव कर लो। पीछे इस पानी को काँच की छोटी सी पिचकारी में भर कर रोगी को पेशाब की इन्द्री के मुँह में लगाकर छोड़ दो। जब तक पेशाब न उतरे तब तक २।३ बार पिचकारी लगाओ। अवश्य ही पेशाब खुल जायगा।

( २ ) राई का पलस्तर कमर पर रक्खो अथवा ज़रा सा कपूर मूत्रेन्द्रिय के मुँह में रक्खो।

( ३ ) टेसूके फूल आधी छटाँक और कलमी शोरा आधी छटाँक,—इन दोनों चीज़ोंको पत्थरकी सिल पर, पानीसे, महीन पीस कर, रोगी के पेड़ू पर रख दो। अगर आधे घण्टे में पेशाब न खुल जाय तो यही लेप फिर पेड़ू पर लगा दो।

( ४ ) केवल "कलमीशोरा" दो तोला लेकर पानीमें महीन पीस लो। पीछे, एक साफ़ कपड़े की पट्टी उसी शोरे के जल में तर करके, नाभि के नीचे, पेड़ू पर रख दो। इससे भी पेशाब खुल जायगा।

## स्तम्भन बटी।

अकरकरा, सोंठ, लौंग, केशर, पीपर, जायफल, जावित्री और सफ़ेद चन्दन,—इन में से हरेक छः छः माशे लो और अफ़ीम दो तोले लो। पहिले अकरकरा वग़ैरःको कूट पीसकर महीन चूर्ण कर लो। पीछे चूर्ण में अफ़ीम मिला दो और आधी आधी रत्ती की गोलियाँ बना लो। एक गोली शहद के साथ खाकर ऊपर से दूध मिश्री पीओ। यह गोलियाँ स्तम्भन के लिये अच्छी हैं।

## उपदंश के घावों की मलहम

कत्था दो माशे, सेलखडी २ माशे, नीलाथोथा १ रत्ती, एक नग सड़ी सुपारी की राख, एक नग पीली कौड़ी की राख,—इन सबको कूट पीस पीस कर महीन कपड़े में छान लो। पीछे दो तोले गायके घी या मक्खन को १०८ बार काँसी की थाली में धो लो। धुले हुए घी में उपरोक्त चीज़ें मिला कर एक बरतन में रख दो। इस मलहम के लगाने से गरमी के घाव अवश्य मिट जाते हैं।

कनेर की जड़, पानी में घिस कर, घावों पर लगाने से उपदँश की असाध्य पीड़ा शान्त हो जाती है।

## बिच्छूका ज़हर उतारने के उपाय।

पहाड़ी देशों और मारवाड़ प्रान्त में बिच्छू बहुतायत से होते हैं। बाज़ बाज़ बिच्छू तो ऐसे ज़हरीले होते हैं कि उनके काटने से मनुष्य मूर्च्छित हो जाता है और कभी कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकों के उपकारार्थ बिच्छू के ज़हर उतारने के चन्द उपाय नीचे लिखते हैं:—

( १ ) सत्यानाशी की जड़ की छाल, पान में रख कर, खिलाने से बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। मगर इसके साथ ही प्याज के दो टुकड़े करके बिच्छू की डङ्क पर लगाने चाहिये ।

( २ ) कनेर की जड, पानी में घिस कर बिच्छू के डङ्क पर लगाओ और घी पिलाओ। इस तरकीब से साँप और बिच्छू दोनों का विष उतर जाता है।

( ३ ) कपास के पत्ते और राई, एक साथ पीस कर, डङ्क पर लेप करने से बिच्छू का ज़हर उतर जाता है। अगर रविवार के दिन, कपास की जड़ खोद कर निकाल लाई जावे और बिच्छू के काटे हुए रोगी को चबाने को दी जावे तो और भी जल्दी फायदा हो।

( ४ ) कडवे नीम के पत्ते या नीम के फूल चिलम में रख कर, ऊपर से बिना धूएँ का अङ्गारा रख कर तमाखू की तरह पीने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

( ५ ) जिस शख्स को बिच्छू ने काटा हो, उसे कडवे नीम के पत्ते चबाने को दो और उससे कह दो कि मुँह बन्द रक्खे यानी मुँह की भाफ बाहर न आने दे। पीछे कोई दूसरा आदमी उसके उस कान में फूँक मारे जिस तरफ बिच्छू ने काटा न हो। जिस तरफ बिच्छू ने काटा हो उस तरफ़ के कानमें फूँक न मारे।

( ६ ) कुचले का का बीज या जड़ पानी में घिसकर बिच्छू, डाँस आदि ज़हरी जानवरों के डङ्क पर लगाने से ज़हर उतर जाता है।

( ७ ) चिरचिरे की जड़, पानी में घिसकर काटे हुए स्थान पर लगाओ। साथ ही चिरचिरे की जड़ पानी में घिस कर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोडा थोडा बिच्छू काटे हुए आदमी को पिलाओ। जब वह पानी रोगी को कड़वा लगने लगे तब समझ लो कि विष उतर गया।

( ८ ) तीन चार रत्ती कपूर पान में रख कर खिलाने से भी बिच्छू आदि ज़हरीले जानवरों का ज़हर उतर जाता है।

---

# सर्प-विष उतारने के उपाय।

जो शख्स यह चाहे कि मुझे साँप का ज़हर न चढ़े, उसे हर रोज़ सवेरे कड़वे नीम के पत्ते चबाने की आदत डालनी चाहिये। जो शख्स बिना चूके रोज़ नीम के पत्ते चबाता है उस पर निस्सन्देह सर्प-विष असर नहीं करता।

(१) अगर किसी मनुष्य को साँपने काटा हो तो उसे कड़वे नीमके पत्ते, नमक और कालीमिर्च चबाने को दो। यदि उसे नीम के पत्ते कड़वे न मालुम हों तो समझना चाहिये कि अवश्य सर्प ने काटा है। जब तक ज़हर न उतर जाय बराबर नीम के पत्ते चबवाते रहो अथवा नीम की छाल या पत्तों का रस निकाल निकाल कर पिलाते रहो; जब नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगें तब समझना चाहिये कि ज़हर उतर गया। प्रायः सभी गाँव गँवई वाले साँप के काटे हुए को नीम के पत्ते चबवाया करते हैं।

(२) नीम की गिलोय डेढ़ पाव, पानी में पीस कर पिलाने से उल्टियाँ होने लगती हैं और अक्सर सर्प-विष उतर जाता है।

(३) कड़वी तूम्बी के पत्ते अथवा उसकी जड़, पाव भर जल में पीस कर साँप के काटे हुए को पिलाने से वमन होकर विष उतर जाता है।

(४) काली-मिर्च एक भाग, सैंधा नमक एक भाग और कड़वे नीम के फल दो भाग,—इन तीनोंको पीस कर शहद के साथ देने से सभी तरह के विष उतर जाते हैं।

(५) सफ़ेद कनेर के सूखे फूल, कड़वी तम्बाकू और छोटी इलायची के बीज, इन तीनों को महीन पीस कर कपड़े में छान लो, पीछे जिसे साँप काटे उसे सुँघाओ। इससे सर्प-विष उतर जाता है।

# अफीमका विष उतारनेके उपाय ।

फीम एक प्रकार का ज़हर है। इस को मात्रा से अधिक खालेने से मनुष्य मर जाता है। बहुत सी कर्कशा स्त्रियाँ अपने घरवालों से झगड़ा करके अफीम खालेतीं और अपने कुटुम्बियोंका दम नाक में कर देतीं हैं। अतः हम अफीम के जहर उतारने के चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं :—

(१) मैनफल छः माशे, सेंधा नोन छः माशे, और पीपर ३ माशे,—इन तीनों चीज़ों को एक हाँडी में, सेर भर पानी डाल कर, गरम करो ; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय उतार लो। अफीम खानेवाले को यही पानी कुछ गरम गरम पिला दो। इस से वमन होकर अफीम उतर जायगी।

(२) चार या पाँच माशे हींग पानी में घोल कर पिला दो। अफीम का ज़हर उतर जायगा। अगर अफीम की डिब्बी में हींग का छोटा सा टुकड़ा रख दिया जावे ; तो अफीम का कुछ भी असर नहीं रहता।

(३) रीठे का पानी बनाकर पिलाने से अफीम एक दम निकम्मी हो जाती है। रीठे और अफीम का बैर है।

---

# निद्रा नाशके उपाय ।

(१) काका जङ्घा सिर में बाँधने से नींद आजाती है।

(२) हरी भाँग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीस कर तलवों में लगाने से नींद आजाती है।

( ३ ) स्त्री का दूध नाक में टपकाने से भेजे की खुश्की दूर हो कर नींद आजाती है।

( ४ ) भोजन करने के घण्टे दो घण्टे पीछे, गरम जल से स्नान करने, और चक्की की आवाज़, जल बहने के शब्द एवं वृक्षों के पत्तों की खड़खड़ाहट से मनुष्य को नींद आजाती है।

( ५ ) काकमाची की जड़ चोटी में बाँधने से नींद आजाती है।

( ६ ) अलसी और अरण्डी का तेल बराबर बराबर लेकर काँसी की थाली में रखकर, काँसीकी कटोरी से घोटो। पीछे नींद न आनेवाले की आँखों में आँजो। फौरन नींद आजावेगी।

( ७ ) जायफल, घी में घिस कर पलकों पर लगाने से नींद आजाती है।

---

# मिश्रित उपाय।

## आगसे जला हुआ घाव।

आगसे जली हुई जगह पर अलसी का तेल और चूनेके ऊपरका नितरा हुआ पानी लगानेसे बहुत लाभ होता है। अथवा "घीग्वार का लुआब" जली हुई जगह पर लगाने से जलन तत्काल बन्द हो जाती है।

## बद या गाँठ।

कौंच के बीज, पानी में घिस कर बद, बाघी या गाँठ पर लगाने से लाभ होता है; अथवा कुचले का बीज और समन्दर फल, जल में घिस कर लगाने से बद में फायदा होता है। गन्दे बिरोजे का शीरा बद या गाँठ पर लगा देने से गाँठ बैठ जाती है।

## फोड़ा पकाकर फोड़ना।

अगर फोड़ेमें बहुत दर्द हो तो "काला अगर" घिसकर लगा दो।

अगर फोड़ा या गाँठ वगैरः पकानी हो तो अलसी के आटे में ज़रा सी हल्दी मिला कर पानी से पुल्टिस बनाओ और फोड़े पर गरम गरम बाँधो तो फोड़ा फूट जायगा। अगर जल्दी न फूटे तो अलसी के आटे में ज़रा सा नमक और जङ्गली कबूतर की बीट मिलाकर पुल्टिस बनाओ। यह पुल्टिस बहुत जल्दी फोड़ा फोड़ देती है।

प्याज को भूँजकर उस में हल्दी और घी मिलाकर पुल्टिस बनालो और बद या गाँठ पर रक्खो फौरन फूट जायगी।

## नारु या बाला।

अगर नारु या बाला निकले तो उसपर कुचले का बीज पानी में पीस कर लगाओ अथवा कड़वें नीम के पत्ते पीस कर लगाओ।

## खुजली।

पुराने नीम की लकडी पानी में पीस कर लगाने से खुजली आराम हो जाती है। अथवा कड़वे नीम के बीज, पानी में पीस कर, शरीर पर लगाने से खुजली आराम हो जाती है और सिर में लगाने से सिर की जूँएँ मर जाती हैं। गाय का गोबर शरीर पर मलकर गरम जल से स्नान करने से खुजली आराम हो जाती है। चमेली के तेल में कपूर घोट कर शरीर में मालिश करके, स्नान करने से ४।५ दिन में खुजली आराम हो जाती है।

## मुँहासे।

जायफल, दूध में घिस कर बराबर कुछ रोज़ लगाने से जवानी की फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

## फोते बढ़ना।

छोटी इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण अण्डी के तेल में पीस कर दिन भर में चार पाँच बार लगाने और दो माशे इन्द्रायन का चूर्ण

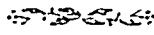
फाँक कर गाय का दूध पीने से बहुत जल्दी फ़ायदा नज़र आता है।

## शर्करोदक

शीतल पानी में सफ़ेद चीनी या मिस्री घोल कर शर्बत सा बना लो। पीछे उस में १ चाँवल भर कपूर, १ लौंग, १ इलायची और चार गोल मिर्च पीस कर मिला दो। इसी को विद्वान लोग शर्करोदक कहते हैं। यह शीतल, वीर्यवर्द्धक, दस्तावर, रुचिकारक, स्वादिष्ट और हलका होता है। इस से बादी, पित्त, मूर्च्छा, वमन, प्यास, दाह और ज्वर नाश होता है।

## शरबत गुलाब

गुलाब के फूल एक पाव लाकर साफ़ कर लो; क्योंकि इन में मिट्टी मिली रहती है। पीछे फूलों को अढ़ाई सेर जल में रात भर भीगने दो। सवेरे इनको चीनी या कलई की कढ़ाई में डाल कर आग पर जोश दो; जब आधा पानी रह जाय, कढ़ाही चूल्हे से उतार लो। पीछे, पानी छान कर नितार लो। जब गुलाब का पानी नितर जाय; तब अढ़ाई सेर साफ चीनी में वही गुलाब का पानी डाल कर आग पर पकाओ। जब उबाल आने लगे तब उस में दूध और जल मिलाकर देते रहो। जब मैल साफ़ हो जाय, तब चाशनी देखो। ज़रा सी चाशनी एक लकड़ी या पत्थर पर टपकाओ, यदि वह अपने स्थान से न बहे तब समझो कि शरबत तैयार हो गया। यदि वह चाशनी पाँच मिनट में बहुत ही गाढ़ी हो जाय या जम जाय तो उसमें और पानी देकर पकाओ। बहुत गाढ़ी चाशनी हो जाने से शरबत बोतलों में क़न्द के माफ़िक़ जम जायगा। शरबत वगैर: किसी उस्ताद से सीखने और अपने हाथ से, उसके सामने, बनाने से अच्छी तरह आते हैं।

# पसलीका दर्द।

अगर किसी की पसली में दर्द हो तो ज़रा सा "सिन्दूर" शहद में मिलाकर एक साफ कपड़े पर लगा लो। पीछे उसे दर्द-स्थान पर चि ा दो और सिलगते हुए कण्डे को आग से सेक दो। आग ब से दूर रक्खो केवल भभक लगने दो। इस तरकीब से पसली दर्द फौरन आराम हो जाता है। यह तरकीब हमें बाबू भग दास भार्गव, पेन्शनर पोष्टमाष्टर, ने बताई है। आपका कहना है में यह तरकीब हमारी अनेकों बार की आज़माई हुई है।

(२) अगर "नारायण तैल" मिले तो पसली के दर्द पर उस की मालिश करो और पुरानी रुई से उस स्थान को सेको और थोड़ी देर बाद वही रुई उस जगह बाँध दो।

---

# महासुगन्ध तैल।

१ चन्दन, २ केशर, ३ खस, ४ प्रियङ्गु, ५ छोटी इलायची, ६ गोलोचन, ७ लोबान, ८ अगर, ९ कस्तूरी, १० कपूर, ११ जावित्री, १२ जायफल, १३ कंकोल, १४ सुपारी, १५ लौंग, १६ नली, १७ जटामासी, १८ कूट, १९ रेणुका, २० तगर, २१ नागरमोथा, २२ नवीन नख, २३ व्याघ्रका नख़का, २४ वाल, २५ दौना, २६ स्थौणियक २७ चोरक, २८ शैलेय, २९ ऐलुआ, ३० सरल, ३१ सतवन, ३२ लाख ३३ आँवला, ३४ लामज्जकतृण, ३५ पद्माख, ३६ धायके फूल, ३७ पुण्डरीक, ३८ कचूर ये सब चीज़ें पन्सारी के यहाँ मिलेंगी।*

---

* नोट :—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है। इसके न मिलने पर "लौंग के फूल" ले सकते हैं।

उपरोक्त अड़तीस चीज़ों को खूब देख भालकर पन्सारी की दूकान से बराबर तीन तीन माशे ले आवो ; पीछे इनको कूट पीस-कर, पानीके साथ सिलपर, भाँगकी तरह, पीस कर लुगदी बनालो ; इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ ; एक कलईदार कढ़ाही में तैयार की हुई लुगदी रख, ऊपर से चार सेर काले तिलोंका तेल और सोलह सेर पानी डालो ; पीछे कढ़ाही को चूल्हे पर रख धीरे धीरे तेल पकाओ ; जब सब पानी जल जाय, सिर्फ़ तेल रह जाय, तब उसे कपड़े में छान कर बोतलों में भर कर काग लगा दो ।

इस तेलकी मालिश करने से बेढङ्गी मुटाई नाश होकर शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदन में ताक़त आती है, तेज बढ़ता है, रूप खिलता है, और खाज खुजली वगैरः चर्म-रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। यदि कोई शख्स बरस छः महीने इस को लगाता रहे तो शायद बूढ़े से जवान भी हो जाय ।

---

रेणुका—कालीमिर्च या मूँग के सदृश बीज होते हैं। कोई वैद्य सम्हालू के बीजोंको और कोई मेंहदी के बीजों को रेणुका कहते हैं।

स्थौणेयक—इसे बाज़ारू भाषा में "थुनेर" कहते हैं।

शैलेय—यह छारछरीला और भूरिछरीला के नामसे प्रसिद्ध है।

लामज्जक तृण—इसे हिन्दीमें "लामज्जक" ही कहते हैं। इसका रङ्ग पीला और जड़ लम्बी होती है। यह सुगन्धित दवा है।

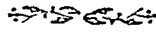
नली—नली या नलिका सुगन्धित द्रव्य है। इसका स्वरूप मूँगके समान होता है। कहीं २ इसे पवारी या पवाली भी कहते हैं।

पुण्डरीक—इसे पुण्डरिया या पुण्डेरी भी कहते हैं। सुगन्धित द्रव्य है। इसके पत्ते हरे, फूल बैंगनी और लकड़ी पीली होती है।

स्पृक्का—सुगन्धित द्रव्य है। कोई २ इसे "असबरग" भी कहते हैं।

दौना—इसे "दवना" भी कहते हैं। पत्तोंमें बहुत ही सुगन्ध होती है। पत्तों पर रूआं सा होता है।

ससबन—इसे "सतौना ( सतपर्ण ) भी कहते हैं।

# चन्दनादि तैल ।

सफ़ेद चन्दन, लाल चन्दन, पतङ्ग, दारुहल्दी, अगर, काली अगर, देवदारु, धूप सरल, कमल, पारिस पीपल का पञ्चाङ्ग, कपूर, कस्तूरी, वेदमुश्क, शिलारस, केशर, जायफल, लौंग, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जावित्री, कङ्कोल, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, खस, सुगन्धवाला, बालछड़, तज, बंसलोचन, भूरिछरीला, नागरमोथा, रेणुका के बीज, फूलप्रियङ्गू, लोबान, गूगल, लाख, नख, मजीठ, तगर, मोम, राल, धायके फूल और गठिवन, इनको बाज़ार से लाकर रक्खो।

उपरोक्त ४३ दवाइयाँ तीन तीन माशे लेकर, कूट पीस कर, सिल पर जल के साथ लुगदी बना लो। फिर "महा सुगन्ध तैल" की तरह कलईदार कड़ाही में लुगदी को, चार सेर काले तिलों का तेल और सोलह सेर जल डालकर मन्दी मन्दी आग पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतलों में भर कर कागसे मुँह बन्द कर दो। यही तैयार हुआ तेल "चन्दनादि तैल" है।

---

पतङ्ग—लाल उत्तम होती है। छीपी इसी रङ्गत के काममें लाते हैं।

दारुहलदी—बहुत पीली उत्तम होती है। इसके अभाव में "हलदी" ले सकते हैं।

अगर—कौआकी चोंचके समान चिकनी, भारी, पानी में डालने से लोहेके समान डूब जाय और रङ्गमें काली हो वही उत्तम होती है।

धूपसरल—पत्ते ढाक के से होते हैं। लकड़ी में से गोंद सा निकलता है।

शिलारस—लिसोढ़े के रस के समान चिकना, धूएँ के रङ्ग का, सुगन्धित गोंद सा होता है।

कंकोल—इसके अभाव में "जावित्री" ले सकते हैं।

गठिया—इसे "गठौना" भी कहते हैं। इसमें गाँठ बहुत होती हैं इसीसे इसे गठिवन कहते हैं। यह सुगन्धित लकड़ी है।

"चन्दनादि तैल" भी हमारा परीचित है। जितने गुण शास्त्र में लिखे हैं उतने गुण आज़माने का मौक़ा तो हमें नहीं मिला ; किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सक्ते हैं कि यह तैल निहायत बढ़िया है एवं अमीरों और राजा महाराजाओंके इस्तेमाल करने लायक़ है। "चन्दनादि तैल" पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजली में, बेशक, रामबाण का काम करता है। ३।४ महीने नियम पूर्वक लगाते रहने से निर्बल बलवान, कुरूप सुरूप हो जाता है तथा शरीर सुर्ख़ और देखने लायक़ हो जाता है।

---

## मस्तक-रंजन तैल।

छारछरीला, नागरमोथा, कपूर कचरी, पनड़ी, गुलाब के फूल, सफ़ेद चन्दन, छोटी इलायची, लौंग, बड़ी इलायची, चम्पावती, धनिया, खस, कङ्कोल, छाड़बेर, दालचीनी, बालछड़, सुगन्धबाला, सुगन्धकोकिला, नरकचूर और नख, इनको लाकर रक्खो।

ऊपर की चीज़ें सब खुशबूदार होती हैं। इन सबको, एक एक तोला लेकर, अध कचरा कर लो। पीछे एक टीन के या काँच के बरतन में सवा सेर गिरी का या काले तिलका तैल डालकर, उसीमें अध-कचरी दवाएँ डाल दो। बरतन का मुख बन्द कर दो कि हवा न आसके। इस बरतन को, एक हफ्ते तक, दिन में धूप में रक्खो और रात को ओसमें रक्खो। ७ दिन बाद, बरतन को खोल कर, तैल को छान कर बोतल में भर दो। यह बहुत सुन्दर तैल तैयार होगा। इसके लगाने से शिर शीतल रहेगा। बाल काले और चिकने रहेंगे। सुगन्ध से चित्त प्रसन्न रहेगा।

# दवा बनानेवालों के ध्यान देने योग्य बातें।

## पुरानी दवाएँ लेने योग्य।

सब तरहके विषयोंमें नवीन औषधियोंकी योजना करनी चाहिये। परन्तु, **वायविड़ङ्ग, पीपर, धनिया, गुड़, घी,** और **शहद,**—ये छः चीज़ें पुरानी ही गुणकारी होती हैं। पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है। वायविडङ्ग आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं।

## गीली दवाऐं लेने योग्य।

**गिलोय, कुड़ा, अडूसा, पेठा, शतावर, असगन्ध, पियाबाँसा, सौंफ,** और **प्रसारणी,**—ये नौ औषधियाँ सदा गीली ( ताज़ा ) लेनी चाहियें। परन्तु गीली समझ कर दुगनी न लेनी चाहियें।

## दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि

चूर्ण दो चार मास बाद ही हीनवीर्य्य होजाते हैं अर्थात् उनका गुण कम होजाता है। किन्तु गोलियाँ बहुत दिन तक रक्खे रहने पर भी अपने गुण नहीं छोड़तीं; लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुण-रहित होने लगती हैं। घृत तेल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं। कोई कोई लिखते हैं कि वर्षाके चार महीने बीतनेपर ही घी, तेल आदि हीनवीर्य होजाते हैं। लेकिन सोने चाँदी राँगे आदि की भस्में और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं उतने ही गुणकारक समझे जाते हैं।

## साधारण औषधियों की योजना

गिलोय कुड़ा आदि नौ दवाओं के सिवा सब औषधियां सूखी और नयी लेनी चाहियें। अगर सूखी न मिलें तो गीली, वज़न या गिन्ती में, दूनी लेनी चाहियें।

## न कही हुई बातों की योजना

जिस नुसखे में दवाके लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ "प्रातःकाल" समझना चाहिये। जहाँ किसी औषधि का अङ्ग न कहा गया हो, वहाँ उसकी "जड़" लेनी चाहिये। जहाँ औषधि की तौल या भाग न बताये गये हों, वहाँ सब दवाइयाँ "बराबर" लेनी चाहियें। जिस जगह बरतन न कहा गया हो वहाँ "मिट्टीका बरतन" जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ 'पानी' लेना चाहिये। यदि किसी एकही दवाके दो नाम एकही नुसखे में आये हों, तो वहाँ वह दवा दूनी लेनी चाहिये।

## दवाओं के लेने योग्य अंग

जिन वृक्षों की जड़ बड़ी हो उनकी छाल लेनी चाहिये। जैसे, बड़, नीम, आम आदि।

जिन वनस्पतियों की छोटी जड़ हों, उनके जड़, पत्ता, फल, और शाखा सब अङ्ग लेने चाहियें। जैसे, कटेरी, गोखरू और धमासा आदि।

नोट—कोई कोई कहते हैं कि बड़े वृक्षों की जड़ की छाल लेनी चाहिये और छोटे पौधों की केवल जड़ ही लेनी चाहिये।

बड़, पाखर, आम, जामुन आदि की छाल; खैर, बबूल और महुआ आदि का सार; पलज, घीग्वार, तालीस और पान वग़ैरः के पत्ते; सुपारी, कंकोल, मैनफल, हरड़, बहेड़ा और आमले आदि के फल; सेवती, कमोदिनी, कमल आदि के फूल; और आक, मन्दार थूहर एवं थूहर आदि का दूध लेना चाहिये।

## कस्तूरी परखनेकी विधि

कस्तूरी बेचनेवाले आजकल बड़ा जाल करते हैं। जब कस्तूरी ख़रीदो तब उसकी परीक्षा करलो। बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है।

एक साफ़ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूआँ न हो, किसी चीज़ पर रक्खो। पीछे कस्तूरी का एक रवा उस पर डालो। उसमें से जो धुआँ निकले उसकी सुगन्ध लो। अगर कस्तूरी असल होगी तो शुरू से अख़ीर तक कस्तूरी की ही सुगन्ध आवेगी। अगर नकली होगी तो पहिले कस्तूरी की सुगन्ध आवेगी, पीछे किसी की गन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरी के रवे के अन्दर मिलाई गयी होगी उसकी गन्ध आवेगी।

अगर कोई कस्तूरी का नाफ़ा बेचनेवाला मिले; तो एक सूतकी डोरे पर थोड़ा सा इकपोतिया लहसुन पीस कर लेप कर दो। पीछे उस धागेको सूई में पिरो लो और सूई को नाफ़े में घुसेड़ कर, डोरा उसके अन्दर होकर बाहर निकाल लो। अगर असल कस्तूरी का नाफा होगा तो डोरे में, जो नाफे को पार करके निकला है, कस्तूरी की सुगन्ध होजायगी और लहसुन की दुर्गन्ध मारी जायगी।

## केशर की परीक्षा करने की विधि

केशर जो सुर्खी माइल पीली हो, सुगन्धमें तेज़, तोल में हलकी, स्वादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चाँवल भर मुँहमें रखनेसे १५।२० मिनट बाद शिर में गरमी मालुम हो; तो उस केशर को असली समझना चाहिये; अन्यथा नकली।

## चन्दनकी पहिचान और ग्रहण करने की विधि।

याद रखना चाहिये कि चूर्ण, घृत, तेल, आसव और अवलेह में प्रायः सफ़ेद चन्दन लिया जाता है। काढ़े और लेप आदि में प्रायः लालचन्दन लिया जाता है। 'प्रायः' शब्द इसवास्ते लगाया है कि कहीं कहीं इस नियम के विरुद्ध भी होता है। जैसे, एलादि चूर्ण में लालचन्दन लेते हैं और काढ़े लेप आदि में कहीं कहीं सफेद चन्दन लेते हैं। सफेद चन्दन वह अच्छा होता है जो वज़न में भारी और खूब खुशबूदार होता है। लालचन्दन वह उत्तम होता है जो रँगमें खूब लाल होता है।

**सूचना (१) मुरब्बेकी हरड और गुलकन्द गुलाब बनाने की तरकीबें प्रायः सभी गृहस्थ जानते हैं, दूसरे हमारे पास स्थानका अभाव है; इसलिये हम उन्हें नहीं लिखते। पाठक, हमें क्षमा करें।**

**सूचना (२) प्रकृतियाँ हम आगे पाँचवे भाग में लिखेंगे। पाठक, उन्हें वहाँ देखें।**

# स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

## तन्दुरुस्ती का बीमा।

पांचवां भाग।

# विविध विषय।

## शारीरिक और मानसिक कष्टोंसे बचानेवाले अमूल्य उपदेश।

(१) आँख, कान और नाक वग़ैरः मल निकलने के स्थानों और दोनों पैरों को खूब साफ़ रक्खो। एक पखवारे में तीन बार हजामत कराओ और नाखून कटाओ। (२) जहाँ तक बन पड़े कभी मैले और फटे पुराने कपड़े मत पहिनो। (३) सदा प्रसन्न-चित्त रहो; क्योंकि प्रसन्न-चित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और हृष्ट पुष्ट रहता है। (४) यथाशक्ति सुगन्धित चीज़ों का व्यवहार किया करो। (५) मस्तक, नाक, कान और पैरों में नित्य तेल दिया करो। (६) कोई काम करते करते शरीर में थकाई न आवे,

उसके पहिले ही उस काम को छोड़ दो। (७) चिन्ता से सदा बचो। चिन्ता के समान सर्वनाशी और कुछ नहीं है। चिन्ता से बल, वीर्य और रूप आदि नाश हो जाते हैं। चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोग का एक कारण है। राजयक्ष्मा ऐसा रोग है जिसे ब्रह्मा भी आराम नहीं कर सकता। और सब बीमारियों का इलाज है; किन्तु चिन्ता की बीमारी का इलाज नहीं है। चिता मरे हुए को जलाती है; मगर चिन्ता जीते हुए को ही जलाबला कर खाक कर देती है। यदि सुखसे, बहुत दिन तक, जीना चाहो तो चिन्ता को त्यागो। (८) हर काम को पहिले खूब विचार कर पीछे करो, जिस से पीछे पछताना और दुःखित होना न पड़े। (९) बिना जूते पहिने और लकड़ी लिये घर से बाहर न निकलो। (१०) जब रास्ते में चलो तब चार हाथ आगे देखते चलो; ताकि गाड़ी, बग्घी, घोड़ा वगैर: तुम्हारे सिर पर न आजावें और सर्प आदि जीव जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे। (११) न तो राजद्रोही बनो और न राजद्रोहियों की सुहबत करो। (१२) खराब सवारी पर कभी मत चढ़ो और न घुटनों के बल बैठो; क्योंकि इनसे नसें मारी जाती हैं। (१३) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी मेढ़ी हो, जिस पर ओढ़ने और बिछाने के कपड़े न हों,—ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ। (१४) पहाड़ या पर्वत की चोटी पर मत फिरो। (१५) वृक्ष पर मत चढ़ो; क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जानेका भय है। (१६) तेज़ी से बहनेवाली नदी में स्नान मत करो। (१७) बेरके दरख्त की छाया में मत बैठो। (१८) जहाँ आग लग रही हो वहाँ मत जाओ। (१९) ज़ोर से अथवा खिलखिला कर कभी मत हँसो। (२०) जब हँसना छींकना और जमुहाई लेना हो मुँह के आगे रूमाल लगालो। (२१) नाक मत कुरेदा करो। (२२) दाँतों और नाखूनों को मत बजाया करो। (२३) ज़मीन को पैर के नाखूनोंसे न कुरेदा-

करो। (२४) आलस्य में बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोड़ा करो। (२५) शरीर को सिकोड़ कर या फैला कर कोई काम न किया करो। (२६) सूर्य्य और अग्नि आदि तेज़ ज्योतिवालों के सामने न देखा करो। (२७) रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और बध्यभूमि में मत रहो। (२८) सूने मकान और और सूने वनमें अकेले मत जाओ और न वहाँ अकेले रहो। (२९) अति साहस, अति निद्रा, अत्यन्त जागना, बहुत स्नान करना, बहुत पानी पीना, बहुत भोजन करना और अति मैथुन करना,—ये कभी मत करो। (३०) ऊपर को घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो। (३१) साँप, सिंह, चीते, और गाय भैंस आदि से दूर रहो। (३२) पूरब की हवा, सूर्य्य की धूप, बर्फ़, कुहरा और अत्यन्त तेज़ हवा से बचो। (३३) कभी कलह मत करो। (३४) आगकी अङ्गीठी, खाट या पलङ्ग के नीचे रख कर कभी मत सोओ। इस भाँति आग रखने से बहुत आदमी मर गये हैं। (३५) जब तक थकान और पसीना दूर न हो जायँ, तब तक स्नान मत करो और जल भी न पीओ। (३६). नङ्गे होकर स्नान मत करो। (३७) जिस कपड़ेको पहिनकर स्नान करो उससे माथा न पोंछो। (३८) नहा कर, पहिने हुए बासी कपड़े मत पहिनो। (३९) मूर्ख, अपवित्र, अभक्त और भूखे नौकरों के सामने और जहाँ बहुत से मनुष्य हों वहाँ भोजन मत किया करो। ख़राब बरतन, खोटे स्थान और कुसमय में भी भोजन मत किया करो। (४०) शत्रु की दी हुई कोई चीज़ मत खाया करो। (४१) रातके समय दही मत खाया करो। (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाओ, रातमें सत्तू मत खाओ। भोजन करनेके पीछे भी सत्तू मत खाओ। दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये भी सत्तू न खाओ। (४३) दाँतों से खूब चबाये बिना भोजन मत करो। (४४) शरीर को टेढ़ा करके भोजन मत करो।

( ४५ ) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देह से छींक भी मत लो। ( ४६ ) मल मूत्र के वेग को रोक कर कोई काम न करो ; अर्थात् कोई काम करते करते पेशाब या पाखाने की हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहिले उनसे फ़ारिग़ हो लो। ( ४७ ) पवन, अग्नि, जल, इन्द्र, सूर्य्य और गुरूके सामने न तो थूको और न मल मूत्र त्याग करो। ( ४८ ) स्त्री की अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो। छिपा रखने योग्य बात स्त्री से कभी मत कहो। स्त्री को घरकी मालकिन बनाओ ; किन्तु उसे कुल अख्त्यार मत दे दो। ( ४९ ) देवताकी छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, वध्य-स्थान, जल और देवालय आदि में मैथुन न करना चाहिये। ( ५० ) दवाई खाने के पीछे और जब तक अपनी इच्छा मैथुन करने की न हो यानी जब तक कामदेव का जोश न चढ़े ; कभी मैथुन मत करो। ( ५१ ) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकने के समय, बड़े भारी उत्सवके समय, तारे टूटने के समय, ग्रहण लगने के समय, प्रातःकाल और सन्ध्या समय न पढ़ो न पढ़ाओ। ( ५२ ) बहुत ज़ोरसे चिल्ला चिल्ला कर, बहुत धीरे धीरे, और बहुत जल्दी जल्दी मत पढ़ो। ( ५३ ) रातके समय अनजानी जगहमें मत फिरो। ( ५४ ) भोजन, पढ़ना पढ़ाना, स्त्री-सङ्ग और सोना,—ये काम शामके वक्त कभी मत करो। ( ५५ ) बालक, बूढ़े, लोभी, मूर्ख रोगी और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो। ( ५६ ) शराब कभी मत पीओ। कहते हैं,—"शराब मुँह लगी ख़राब।" शराब पीने से उम्र घटती है और धन नाश होता है। भले आदमी इसे कभी नहीं पीते। ( ५७ ) जूआ मत खेलो। जूआ खेलना बहुत ही बुरा काम है। जूआ खेल कर कोई धनवान न हुआ। जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराज युधिष्ठिरने घोर कष्ट भोगे, राज-पाट गँवा-कर, बन बन ख़ाक छानते डोले। ( ५८ ) अपने अन्तष्करण को

या अपने मनकी गुप्त बात न तो भाई से कहो न मित्र से कहो; बल्कि अपनी परम प्यारी स्त्रीसे भी न कहो। ऋषियों की लिखी हुई इस बात को हम अक्षर अक्षर परीक्षा कर चुके हैं; ज़माना ऐसा खोटा आगया है, कि बाप भाई मित्र आदि कोई विश्वास-योग्य नहीं हैं। किसी से भी अपनी गुप्त बात कहने में लाभ नहीं है। बाप भाई मित्र प्रभृति पहिले तो गुप्त बात को सुनते हैं और विश्वासघात न करने की क़सम तक खाजाते हैं; लेकिन आपत्ति कालमें, वही बाप भाई मित्र आदि अपनी गुप्त बात कहनेवालेकी स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और क़दम क़दम पर घोर कष्ट देते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान, भूल कर भी, अपने मनकी बात मानव मात्र से न कहे। हमारा काम तो सैकड़ों आदमियों से पड़ा। क़रीब क़रीब सब ही विश्वास-घातक मिले। ( ५९ ) किसीका अपमान कभी मत करो। ( ६० ) किसी के अच्छे काम में वृथा दोष न निकालो। अगर उसके दोषों का बखान करो; तो उसके गुण वर्णन करना भी न भूलो। चूचियों पर लगी हुई जोंक जिस तरह दूधको त्याग कर मैला खून खून पीती है उस तरह किसीके ऐब ही ऐब न ढूँढो। जिस में कुछ ऐब होता है उस में कुछ न कुछ गुण भी अवश्य होता है। संसार में यही बात नज़र आती है। केवल ऐबों की तरफ़ ध्यान देना दुर्जनों का स्वभाव है। सज्जनों का स्वभाव इसके विपरीत होता है। ( ६१ ) बूढ़ों की, गुरु की, राजाकी और बहुत मनुष्यों के दल की निन्दा न करो। ( ६२ ) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो। (६३) नौकर की तनख़्वाह, समय पर, बिना हील हुज्जत, चुका दिया करो। ( ६४ ) अकेले सुख न भोगो, बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ। ( ६५ ) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्तिकाल में सहायता दे, उसको तुम भी समय पड़े पर भर सक मदद दो। ( ६६ ) दुष्ट-स्वभाव, अविश्वासी और कञ्जूस

मालिककी नौकरी मत करो। (६७) हर किसी का विश्वास फ़ौरन मत कर लो। जिस तिस में झूँठा भ्रम भी न करो। खूब देखो जाँचो, यदि विश्वासयोग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो। हमने देखा है, कि जल्दी ही चाहे जिसका विश्वास कर लेनेवाले तबाह हो गये हैं। (६८) जिस को खूब परीक्षा न करली हो, उसे सब काम का भार मत सौंप दो। (६९) बुद्धि और इन्द्रियों पर अधिक बोझ न डालो। अर्थात् बहुत ही सोच विचार करना, बहुत सुनना आदि मत करो। (७०) विचार ही विचारों में समय न खोओ, जो कुछ करने योग्य है उसे विचार कर. कर डालो। (७१) अगर गुस्सा आवे, तो किसीके नाश करने पर उतारू न हो जाओ। यदि खुश हो जाओ तो अपना सर्वस्व मत दे डालो। मतलब यह है, कि क्रोध और हर्ष के अनुसार काम मत करो। (७२) क्रोध कभी मत करो; क्रोध प्रबल बैरी है; क्रोध से बड़ी २ दुर्घटनायें हो जाती हैं; इसीकारण सज्जन क्रोध नहीं करते। (७३) शोक के वशीभूत मत हो; शोक करने से कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तुका और बीती बात का शोक नहीं करते। शोक और भय के हज़ारों मौक़े हैं; परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं। (७४) किसी काम के सिद्ध हो जानेपर खुशी मत मनाओ और काम के बिगड़ जाने पर अत्यन्त रञ्ज भी न करो। (७५) पानी में अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाईं मत देखो। (७६) नङ्गे होकर जल में मत घुसो। (७७) जिस नदी तालाब आदि जलाशय में मंगर मच्छ घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों, उसमें घुस कर स्नान मत करो। (७८) मनुष्यों का अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उस को उसी तरह प्रसन्न करो; क्योंकि दूसरों को प्रसन्न रखना ही चतुराई है। (७९)

कभी उद्यम-हीन मत हो। उद्यम करने से इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमी के ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूप में बिना छाते के मत फिरो। (८१) जिस सवारी से खटका हो उस पर मत चढ़ो। (८२) मतवाले हाथी के पास कभी मत जाओ। (८३) शरीर पर कभी बुहारी की धूल न पड़ने दो। (८४) पानी में सूर्य का प्रतिबिम्ब—अक्स—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्र-धनुष किसी को मत दिखाओ। (८६) ज़बरदस्त के साथ लड़ाई करने की इच्छा मत करो। (८७) मस्तक पर बोझ कभी मत रक्खो। (८८) हाथ इत्यादि से ठोक-कर शरीर मत बजाओ। (८९) हाथसे बालोंको मत हिलाओ। (९०) शत्रु या वेश्याकी कोई चीज़ मत खाओ। (९१) किसी समय भी किसी की ज़मानत मत दो। (९२) किसी के झूँठे गवाह मत बनो। (९३) किसी की धरोहर अपने पास मत रक्खो। (९४) जहाँ जूआ होता हो उस स्थान पर ही मत जाओ। (९५) स्त्रियोंका विश्वास मत करो। उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—से मत रक्खो। स्त्रियों की रक्षा में ख़ूब ही ख़बरदारी रक्खो। (९६) जिस स्थानमें बिल हो उस जगह मत जाओ। (९७) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी उपाय से निकालो। जब तक वह निकाल न दिया जाय, बेख़बर मत रहो; बल्कि उस घर को ही त्याग दो। (९८) बिना जाने हुए तालाब, कूएँ, गढ़े और नदी में मत उतरो। चढ़ी हुई नदी में न घुसो और न तैरनेका उद्योग करो। (९९) फूटे और बहुत पुराने मकान में मत रहो। (१००) जिस गाँव में महामारी प्लेग और हैज़ा आदि फैले हों उस गाँव में मत जाओ। अगर तुम्हारे रहने के गाँव में ही ये रोग हों, तो उस गाँव को बीमारी शान्त न हो तब तक को छोड़ दो। (१०१) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ। कहावत मशहूर है कि—"करघा

कोड़ तमाशे जाय, नाहक चोट जुलाहा खाय।" (१०२) यदि तुम्हें अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी हो; तो रोज़ रोज़ तनखाह लेकर काम करो किन्तु ठेका मत लो। (१०३) सर्दी से सदा बचो; क्योंकि सर्दी से फेफड़ों में सूजन आजाती है और "न्यूमोनिया" रोग पैदा हो जाता है, जो एक हफ़्ते में ही असाध्य होजाता है। (१०४) सदाचारी मनुष्य ही सुखकी नींद सोया करतेहैं। (१०५) तारा टूटता देखो तो किसीको मत बताओ। (१०६) आगमें मुँह से फूँक मत दो। (१०७) जल और धरती को हाथों या पैरों से न कूटो। (१०८) पग डण्डी, सड़क, मन्दिर, श्मशान, चौराहे, कूआँ,तालाब आदि के पास मल मूत्र न त्यागो। (१०९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पाखाना पेशाब मत करो। (११०) वायु और सूर्य्य के सामने मत रहो। (१११) भोजन करते ही आगसे मत तापो। (११२) बहुत उकरू मत बैठा करो। (११३) गरदन को टेढ़ी मत रक्खो और शरीर को टेढ़ा करके कोई काम मत करो। (११४) खूब टकटकी बाँध कर मत देखो। खास्-कर, सूर्य्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, बारीक चीज़ों, चलती हुई या चक्कर खाती हुई चीज़ों को निगाह बाँध कर मत देखो। (११५) अगर सुख चाहो; तो अधिक मत दौड़ो, अधिक उपवास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो, अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी मत करो। (११६) नीचा सिर करके मत सोओ। (११७) फूटे बरतन में भोजन मत करो। (११८) अञ्जलि से जल न पीओ। (११९) जिस भोजन में बाल या मक्खी वग़ैरः हों वह भोजन मत करो। (१२०) मल मूत्र की शङ्का में भोजन मत करो। (१२१) माला, छाता, जूते, सोने के गहने और कपड़े,—ये चीज़ें दूसरों को काममें लाई हुई हों; तो तुम उन्हें काममें मत लाओ। अर्थात् माला आदि दूसरों

की धारण की हुई मत धारण करो। (१२२) वर्षामें, जहाँ तक हो सके, कम जल पीओ। शरदृऋतुमें ज़रूरत के माफ़िक़, नियमानुसार, जल पीओ। जाड़े में निवाया जल पीओ। वसन्त में दिल चाहे जैसा जल पीओ। गरमी में औटाया हुआ जल, शीतल करके, पीओ। ( १२३ ) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रक्खो; भोजन करते समय भोजन ही में और पाखाने पेशाब के समय उस तरफ़ ही ध्यान रक्खो। ( १२४ ) जिस काममें शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो वह काम मत करो। ( १२५ ) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके ग्रन्थ और सम्बाद-पत्र आदि देखनेमें खर्च किया करो: क्योंकि रोज़ रोज़ पढ़ने और तरह तरह की पुस्तकें देखने से मनुष्यकी विद्या बुद्धि बढ़ती है। ( १२६ ) नौकर पर झटपट विश्वास मत कर लो। कमसे कम बरस छः महीने उसकी परीक्षा करो। अगर नौकर जवाबदिही करनेवाला हो तो उसे फ़ौरन निकाल दो। ( १२७ ) धन को फ़िज़ूल मत खर्च करो; क्योंकि आफ़तके समय जितना काम धन से निकलता है उतना और किसी से नहीं निकलता। ( १२८ ) बुरे गाँवमें मत बसो। ( १२९ ) नीच की नौकरी मत करो; बल्कि जहाँ तक बन पड़े किसीकी नौकरी ही न करो। नौकरी के बराबर दुःखदायी, स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामी की जञ्जीरों में जकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं है। जिसमें भी नीच और दुष्टकी नौकरी की तो बात ही मत पूछो। जब तुमसे कुछ और न हो सके, तब नौकरी करो। ( १३० ) क्रोध करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो उन भाई बन्धुओं को त्याग देने में ही भलाई है। ( १३१ ) कैसा समय है? मेरे कौन कौन मित्र हैं? यह कौन देश है? मेरा खर्च और आमदनी कितनी है? मुझमें कितनी शक्ति है?— ऐसे प्रश्न मनमें बारम्बार विचार कर, किसी काम में लगो। ( १३२ ) अपना धन किसी दूसरे के पास मत रक्खो; क्योंकि

काम पड़ने पर अपना ही धन, बहुत बार, नहीं मिलता। धन वही काम आता है जो अपने पास होता है। (१३३) कभी किसी की निन्दा भूलसे भी न करो ; क्योंकि निन्दाके समान पाप नहीं है। निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है। (१३४) लोभीको धन देकर, घमण्डी को हाथ जोड़ कर, मूर्ख को उसकी इच्छानुसार चल कर और विद्वान को सचसे वशमें करो। (१३५) दूसरे को आफ़तमें फँसा देख कर मत हँसो : क्योंकि विपत्ति, प्रायः, सब पर आती रहती है। (१३६) सदा सन्तोष रक्खो : सन्तोष दौलत से उत्तम है ; सच्चा सुख सन्तोष में ही है। (१३७) सोते हुए सर्प और सिँह आदि हिंसक जीवों को मत जगाओ एवं बर्र और मधु-मक्खियों के छत्तों को भी न छेड़ो। (१३८) सफ़र में या घरमें किसी दूसरे की बनाई हुई भङ्ग और दूसरे की भरी हुई चिलम न पीओ। किसीके हाथका पान मत खाओ, अगर खाना ही हो तो उसे देख भाल कर खाओ। (१३९) देख भाल कर ज़मीन पर पाँव रक्खो, कपड़े से छान कर जल पीओ, समझ बूझ कर मुँहसे बात निकालो और खूब सोच विचार कर काम करो। (१४०) दुष्ट को उपदेश मत करो ; दुष्ट किसी प्रकार के उपदेश से सज्जन नहीं हो सकता। उपदेश करने से दुष्ट उल्टा दुश्मन होजाता है ;, जिससे उपदेशकके मनमें रञ्ज होता है। (१४१) बिना विचारे खर्च करने वाला, सहायक न होने पर भी लड़ाई झगड़े करनेवाला और सब जात की स्त्रियों में भोग के लिये व्याकुल होने वाला शीघ्रही नाश हो जाता है ;, इसवास्ते इन तीनों बातों को ध्यान में रक्खो। (१४२) बीती बात का शोक मत करो और आगे होनेवाली बातकी चिन्ता मत करो ; किन्तु वर्त्तमान समय के अनुसार चलो। (१४३) स्त्री, भोजन और धन,—इन तीनों में, सदा, सन्तोष रक्खो। (१४४) आग, जल, स्त्री, मूर्ख साँप और राजकुल,—ये छः शीघ्र ही प्राण-नाश करते हैं : इस

लिये इन्हें सदा सावधानी से सेवन करो। (१४५) नाई के घर बाल मत बनवाओ, पत्थर से लेकर चन्दन का लेप मत करो और अपना रूप जलमें मत देखो ; क्योंकि ऐसा करने से दरिद्रता आती और स्वास्थ्य की हानि होती है। (१४६) सुश्रुत में लिखा है—"पहिला भोजन पच जाने पर भोजन करना, मलमूत्र आदि वेगों को न रोकना, ब्रह्मचर्य्य रखना ( बहुत स्त्री-प्रसङ्ग न करना ), हिंसा न करना और चिन्ता न करना,—ये पाँचों बातें उम्रको बढ़ानेवाली हैं। (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे अच्छे काम करते हैं, वह बहुत दिन तक जीते हैं। (१४८) तेज़ हवा के सामने एक मिनट भी न ठहरो ; क्योंकि उस हवासे सर्दी, ज्वर और जुकाम हो जायगा। (१४९) खूब जी खोल कर हँसने से बदहज़मी कभी नहीं होती। (१५०) कन्धों के पीछे की हड्डियों से फेंफड़े लगे हुए हैं ; इस स्थान पर खून सहज में ठण्डा हो जाता है ; इसवास्ते शरीर के इस भाग को सर्दी और वायु से अवश्य बचाना चाहिये। (१५१) अजीर्ण से सदा बचते रहो। क्योंकि इस रोग का मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है, कि उससे सब शरीर-व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुख तथा जीवन का नाश हो जाता है। सब रोगों में अजीर्ण साथ रहता है। विचारवानों को इससे सदा सावधान रहना चाहिये। (१५२) माता पिता और जन्म-भूमि की भलाई के लिये प्राण तक दे देने को तैयार रहो। (१५३) तमाखू और शराब का परिणाम मस्तिष्क और शरीर के तन्तुव्यूह पर होता है। इनकी आदत पड़ जाने से सिर में दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्त में भ्रम हो जाता है। तमाखू और शराबके आदी कभी २ ठोकर खाकर ही मर जाते हैं। (१५३) आँखों में हरड़, दाँतों में नोन, भूखा राखे चौथा कौन ; ताज़ा खावे, बायाँ सोवे, उसका रोग घर घर रोवे। (१५४) अतिशय थकावटमें, इच्छानुसार, भोजन करने से कितने ही मनुष्यों

की जानें चली गयी हैं ; इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो। बहुत से मनुष्य थकावट में ठूँस ठूँस कर खालेते हैं और अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं।

---

# दोषों का वर्णन

वात, पित्त और कफ ये तीन दोष होते हैं। इनके दूषित हो जाने से शरीरका नाश होता है और इनके शुद्ध रहने से शरीरका पालन होता है। ये तीनों दोष, हृदय और नाभि के नीचे, बीच में और ऊपर, व्याप्त होकर, अवस्था, दिन, रात और भोजन के अन्त, मध्य और आदि में, क्रम से गमन करते हैं। ये तीनों दोष, धातु और मल को दूषित करते हैं ; इसवास्ते इनको दोष कहते हैं। ये देह को धारण भी करते हैं ; अतः विद्वान इन्हें धातु भी कहते हैं।

## वायु का स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न भिन्न कर्म।

वायु—दोष, धातु और मल को दूसरी जगह लेजानेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुण-युक्त, सूक्ष्म, रूखा, शीतल और हलका होता है। वायु योगवाही है, यानी पित्त के साथ मिल कर पित्त के काम करने लगता है और कफ के साथ मिल कर कफ के काम करने लगता है। सब दोषों में वायु ही प्रधान है। पक्काशय, कमर, जाँघ, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायु के स्थान हैं। 'इनमें से पक्काशय उसका मुख्य स्थान है।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्म-भेद से पाँच प्रकार का होता है। वायु के पाँच नाम ये हैं :—उदान-वायु, प्राण-वायु, समान-वायु, अपान-वायु और व्यान-वायु। कण्ठमें उदान-वायु, हृदय में

प्राण-वायु, कोठे की अग्नि के नीचे ( नाभिमें ) समान-वायु और मलाशय—गुदा—में अपान-वायु और समस्त शरीर में व्यान-वायु रहती है।

उदान-वायु गले में घूमती है। इसी की ताक़त से प्राणी बोलने और गाने में समर्थ होते हैं। यह वायु जब कुपित हो जाती है तब ऊपर की तरफ कण्ठ प्रभृति स्थानों में रोग पैदा कर देती है।

प्राण-वायु हृदय में रहती है। यह मुँह में हमेशा चलती रहती है और प्राणों को धारण करती है। यह खाई हुई चीज़ों को भीतर लेजाती और प्राण-रक्षा करती है। जब यह वायु कुपित हो जाती है तब हिचकी, श्वास आदि रोग पैदा करती है।

समान-वायु का स्थान नाभि में है। यह आमाशय और पक्काशय में घूमती रहती है और जठराग्नि से मिलकर भोजन को पचाती है तथा भोजन से जो मल मूत्र आदि पैदा होते हैं उन्हें अलग अलग करती है। जब यह कुपित हो जाती है तब मन्दाग्नि, अतिसार, और वायुगोला आदि रोग पैदा करती है।

अपान-वायु पक्काशयमें रहती है और मल, मूत्र, शुक्र—वीर्य—गर्भ और आर्त्तव को निकाल कर बाहर डाल देती है। अगर यह कुपित हो जाती है तो मूत्राशय और गुदा सम्बन्धी रोग तथा शुक्र-दोष प्रमेह आदि व्याधियाँ पैदा करती है।

व्यान-वायु समस्त शरीर में घूमती है। यह वायु रस, पसीना, और खून को बहानेवाली है। नीचे डालना, ऊपर डालना, आँखे बन्द करना और खोलना वग़ैरः सब काम इसी वायु द्वारा होते हैं। जब यह कुपित होजाती है तब सब शरीर में रोग पैदा कर देती है। अगर पाँचों वायु एक साथ ही कुपित हो जाती हैं तो शरीर का, निस्सन्देह, नाश कर देती हैं।

---

# पित्तका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न भिन्न कर्म।

पित्त एक तरह का पतला द्रव्य है। यह गर्म होता है। आम से मिले हुए पित्त का रङ्ग नीला, और आम से अलग पित्त का रङ्ग पीला होता है। यह सतोगुणी, दस्त लानेवाला, चरपरा, हलका, चिकना और तीक्ष्ण होता है; किन्तु पाकके समय इसका स्वाद खट्टा हो जाता है। नाम, स्थान और कर्म भेद से पित्त भी पाँच प्रकार का होता है।

पाँच तरह के पित्त ये हैं:—पाचक, रंजक, साधक, आलोचक और भ्राजक। पाचक पित्त अग्न्याशय में, रंजक पित्त यकृत और प्लीहा में, साधक पित्त हृदय में, आलोचक पित्त दोनों आँखों में और भ्राजक पित्त सारे बदन और चमड़े में रहता है।

पाचक पित्त, आमाशय और पक्वाशय में रह कर, भक्ष्य, भोज्य, चर्व्य, लेह्य, चोष्य और पेय छः प्रकार के आहारों को पचाता है और शेषाग्नि के बलको बढ़ाता है तथा रस, मल, मूत्र और दोषोंको अलग अलग करता है। यही पित्त मुख्य है। इसी से शेष चार पित्तोंको मदद मिलती है। यह पित्त—अग्नि—बड़े शरीरवालों में जौ के प्रमाण, छोटे शरीरवालों में तिल के प्रमाण और कीड़े पतङ्ग आदि जीवों में बालके समान होती है।

रंजक पित्त, यकृत और प्लीहा में रहकर, रस का खून बनाता है। साधक पित्त, मेधा और धारणा-शक्ति को करता है। आलोचक पित्त से जीव को दिखाई देता है। भ्राजक पित्त, कान्ति करता है और मालिश किये हुए तेल तथा लेपन आदि को पचाता है।

## कफका स्वरूप, रहने के स्थान और भिन्न भिन्न कर्म ।

कफ—सफ़ेद, भारी, चिकना, पिच्छिल, शीतल, तमोगुण-युक्त और मधुर होता है ; लेकिन जल जाने से खारी हो जाता है। कफ भी नाम, स्थान, और कर्म-भेदसे पाँच तरह का होता है।

क्लेदन, अवलम्बन, रसन, स्नेहन, और श्लेषण,—ये कफ के पाँच नाम हैं। क्लेदन कफ आमाशय में, अवलम्बन कफ हृदय में, रसन कफ कण्ठ में, स्नेहन कफ शिर में और श्लेषण कफ सन्धियों (जोड़ों) में रहता है।

क्लेदन कफ अन्न को गीला करता है: इसीकारण से इकट्ठा हुआ अन्न अलग अलग हो जाता है। अवलम्बन कफ रसयुक्त वीर्य से हृदय के भाग का अवलम्बन और मस्तक तथा दोनों भुजाओं की हड्डी को संधारण करता है। रसन कफ रसका ग्रहण करता है। स्नेहन कफ चिकनाई से सारी इन्द्रियों को तृप्त करता है और श्लेषण कफ सन्धियों को जोड़ता है।

---

## प्रकृतियोंके लक्षण।

स्त्री पुरुष के संयोग के समय, वीर्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय,—इन पाँचों में जो दोष अधिक होता है उसी दोषके अनुसार गर्भ में जीव की प्रकृति होती है।

प्रकृतियाँ सात होती हैं :—

(१) वात प्रकृति। (२) पित्त प्रकृति। (३) कफ प्रकृति। (४) वात पित्त प्रकृति। (५) वात कफ प्रकृति। (६) पित्त कफ प्रकृति। (७) त्रिदोषज प्रकृति।

**विदाही**—जिस द्रव्य के खाने से खट्टी डकारें आवें, प्यास लगे और हृदय में दाह हो, वह पदार्थ "विदाही" या "दाह-कारक" कहलाता है ; ऐसे द्रव्य का पाक बहुत देर में होता है ।

**हलका**—जो पदार्थ अत्यन्त पथ्य, कफनाशक और जल्दी पचनेवाला होता है,—वह "हलका" कहलाता है ।

**भारी**—जो पदार्थ वातनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक और देरसे पचनेवाला होता है,—वह "भारी" कहलाता है ।

**स्निग्ध**—चिकने को कहते हैं । जैसे घी, तेल आदि । स्निग्ध पदार्थ वातनाशक, कफकारक, वीर्यवर्द्धक और बल देनेवाले होते हैं ।

**रूक्ष**—रूखे पदार्थ को कहते हैं । रूक्ष पदार्थ अत्यन्त वायुवर्द्धक और कफको हरनेवाले होते हैं ।

**तीक्ष्ण**—तीखे पदार्थ को कहते हैं । तीक्ष्ण पदार्थ अधिक पित्त के करनेवाला, छीलनेवाला तथा कफ और वादी को हरनेवाला होता है ।

**स्थिर**—स्थिर गुण,वायु और मलको रोकनेवाला होता है ।

**सर**—सर गुण, वायु और मलको प्रवृत करनेवाला होता है ।

**पिच्छिल**—रेशेवाला, बलकारक, सन्धानकारक, कफ-कारी और भारी होता है ।

**विशद**—गीलेपन को मिटानेवाला और व्रण को भरने-वाला होता है ।

**शीत**--सुख देनेवाला, रक्त को अति प्रवृति को रोकनेवाला, मूर्च्छा, प्यास, दाह और पसीने को रोकनेवाला है ।

**उष्ण**--शीत गुण के विपरीत ( उल्टा ) और पाचन है ।

**ज्वर**---इसको ताप और बुखार भी कहते हैं। इस रोग में शरीर गर्म हो जाता है इत्यादि।

**अतिसार**---इस रोग में बारम्बार दस्त आते हैं। कभी पतले दस्त, कभी खून के दस्त और कभी आँव सहित दस्त आते हैं। अतिसार छः प्रकार के होते हैं।

**अर्श**---बवासीर को कहते हैं। यह रोग गुदा में होता है: मस्से हो जाते हैं; दर्द जलन वगैरः होती है और खून गिरता है। यह रोग गुदा की त्रिवली (तीन आंटों) के अन्दर होता है और छः प्रकार का होता है। सर्वसाधारण में बादी और खूनी दो तरह की बवासीर मशहूर है।

**अजीर्ण**—बदहज़मी को कहते हैं। अजीर्ण भी छः प्रकारके होते हैं। इन में चार तरहके मुख्य होते हैं।

**विशूचिका**—हैज़े को कहते हैं। इस रोग में कय और दस्त होते हैं: मूत्र बन्द हो जाता है और नाखून आदि बिगड़ जाते हैं।

**पाण्डु**—पीलिये को कहते हैं। यह पाँच प्रकार का होता। हैइस रागमें मल,मूत्र,नेत्र आदि पीले हो जाते हैं तथा सूजन आजाती है।

**रक्तपित्त**—इस रोग में पित्त रुधिर को बिगाड़ता है; तब रुधिर—रक्त—ऊपरके मार्ग नाक, कान, नेत्र, मुख इनके द्वारा निकलता है तथा नीचे के मार्ग लिङ्ग गुदा और योनि द्वारा निकलता है। जब रक्त अधिक कुपित होता है तब नीचेके और ऊपर के दोनों रास्तों और सब रोम-छिद्रों से निकलता है।

**राजयक्ष्मा**—इसीको राजरोग, क्षय, शोष आदि कहते हैं। इस रोग में कन्धों और पसवाड़ों में दर्द, पैरों में जलन और सर्व अङ्गों में ज्वर होता है; खाँसी, कफगिरना और उसके साथ

खून आना आदि लक्षण भी होते हैं ; अव्वल तो यह रोग आराम ही नहीं होता, यदि किसी सद्वैद्य द्वारा आराम भी हुआ ; तो रोगी १००० दिनसे अधिक नहीं जीता। मल मूत्र अधोवायु के रोकने, अति मैथुन करने, अपने बलसे अधिक परिश्रम तथा कसरत करने, अधिक चिन्ता आदि करने से यह रोग होता है ; लेकिन आजकल इसकी पैदायश अति मैथुन या अति चिन्ता से पायी जाती है।

**उरःक्षत**---बहुत भारी वस्तु उठाने, बलवान के साथ लड़ने, अत्यन्त मैथुन आदि करनेसे छाती फटीसी जान पड़ती है। पसवाड़ों में पीड़ा हो ; बल घटजाय ; ज्वर और अग्निमन्द आदि हो जायँ ; बारम्बार खाँसी आवे ; उसमें काला, गाँठदार, बदबूदार, पीला और खून मिला हुआ कफ गिरे इत्यादि लक्षण होते हैं।

**हिचकी**---पाँच प्रकार की होती हैं। हिचकी और श्वास जल्दी प्राण-नाश करते हैं।

**श्वास**---यह रोग भी पाँच प्रकार का होता है। साधारण लोग इसे "दमा" कहते हैं।

**तृष्णा**---भ्रम, श्रम, क्रोध, उपवास आदिसे पित्त और वायु कुपित होकर, प्यास के स्थान में जाकर, प्यास उत्पन्न करते हैं। इन में से चार प्रकार की तृषा सुखसाध्य हैं और शेष कष्ट साध्य हैं।

**मूर्च्छा**---इस रोग में सुख दुःख का ज्ञान नहीं रहता और मनुष्य बेहोश हो जाता है। यह रोग छः प्रकार का होता है।

**तन्द्रा**---इस रोग में इन्द्रियाँ अपने अपने विषय को ग्रहण नहीं करतीं ; देह भारी हो जाती है ; जँभाई आदि आती हैं। निद्रा में, इन्द्रियों और मन को मोह होता है लेकिन तन्द्रा में केवल इन्द्रियों को मोह होता है। तन्द्रा में आधी आँखें खुली रहती हैं।

**मदात्यय**---बेक़ायदे शराब—मद्य—पीनेसे यह रोग होता है। इस रोग में मोह, भ्रम, ज्वर, पसीना, निद्रानाश और श्वास आदि उपद्रव उठते हैं।

**दाह**---इसमें गला तालू होठ अत्यन्त सूखें; जीभ निकल आवे, अग्नि के समान शरीर तपे और आँख वग़ैर: लाल हो जायँ;—ये लक्षण होते हैं।

**उन्माद**---इस रोगमें, बुद्धि में भ्रम, मनका चञ्चल होना, डरना, अगटसगट बकना, बिचार-शक्ति का नाश हो जाना आदि लंक्षण होते हैं।

**अर्द्दितवायु**—इस रोगमें मुखका आधा टेढ़ा होजाना, मस्तक हिलना आदि उपद्रव होते हैं।

**शूल**—पेट या बदन में दर्द होने को कहते हैं।

**मूत्रकृच्छ्र**—इस रोग में पेशाब तकलीफ से होता है। इसे ही सोज़ाक कहते हैं।

**पथरी**—इस रोगमें पेड़ू और फोतों के पास शूल होता है और पेशाब करते समय बड़ा दुःख होता है।

**प्रमेह**—प्रमेह २० प्रकार के होते हैं। दश कफके, छः पित्त के और चार वात के। इन प्रमेह रोगों में काले पीले गाढ़े और बहुत तरह के पेशाब होते हैं। इनमें शरीर का राजा "वीर्य" भी जाता है। यह बहुत ख़राब रोग है।

# Opinions of the Press.

प्रथमावृत्ति पर

# समाचार पत्रोंकी रायोंका

# सारांश ।

## हिन्दी बङ्गवासी ।

स्वास्थ्यरक्षा—छपाई और कागज़ अच्छा है । * * समग्र पुस्तक पढ़ जाने और उसमें लिखी बातों के अनुसार कार्य्य करने से मनुष्य सुखी और दीर्घजीवी हो सकता है । कितनी ही उपयोगी औषधियोंके नुसखे मालुम कर सकता है । पुस्तक में जो बातें लिखी गई हैं वह हिन्दुओं के चिकित्सा शास्त्र के अनुसार हैं । प्राच्य प्रतीच्य की खिचड़ी नहीं है । विशेष प्रशंसा की बात यह है कि इसकी भाषा नितान्त सरल है । जिसमें शिक्षित अर्द्ध शिक्षित स्त्री पुरुष सबही समझ सकें । वैद्यक के गूढ़ विषयों को भाषा की सरलता की वजह सब ही समझ सकेंगे । नई बात है । पण्डित जीके इस परिश्रम को देख हम अत्यन्त सन्तुष्ट हुए हैं ।

## अभ्युदय ।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा—जैसा नाम है वैसा ही गुण है । अपने तरह की पुस्तकों में यह पुस्तक अद्वितीय है । पुस्तक की प्रशंसा करना इसका उपहास करना है । एक एक अक्षर एक एक पृष्ट अनमोल नहीं तो बहुमूल्य तो ज़रूर ही है । संसार में स्वास्थ्य ( तन्दुरूस्ती ) से बढ़ कर कोई पदार्थ नहीं है । उसी को पाने और रक्षित रखने के उपाय इसमें लिखे हैं । गृहस्थ ही नहीं बरन मनुष्य मात्र के लिये यह पुस्तक लाभदायी है । इस के पढ़ने और इसके उपदेशानुसार चलने से मनुष्य बहुत से कष्टों

से बच कर अपने जीवनका बेड़ा सुख से पार कर सकता है। पुस्तक करीब २३० पृष्ठों की है और छपाई तथा काग़ज़ भी अच्छा है*। इसके रचयिता बाबू हरिदास वैद्य हैं।

## देवनागर।

स्वास्थ्यरचा—इसके बनानेवाले हैं कलकत्ते के पण्डित हरिदास वैद्य। गृह चिकित्सा के लिये यह पोथी बड़े ही काम की है। इसे पास रखने पर बार बार वैद्य डाक्तरों का मुँह ताकना न पड़ेगा। चिकित्सा एवं स्वास्थ्यरचा सम्बन्धी प्रायः सब ज़रूरी बातें इसमें दी गयी हैं। हिन्दी जाननेवाले गृहस्थ मात्र को ऐसी पोथी साथ रखनी चाहिये।

## जासूस।

स्वास्थ्यरचा—ऐसी पुस्तक की इस समय बड़ी ही आवश्यकता थी। इसमें ग्रन्थकारने अनेक प्रसिद्ध अप्रसिद्ध वैद्यक ग्रन्थों से कामकी बातें निकाल कर उचित रूप पर लिखी हैं और कोकशास्त्र की जिन बातों के लिये आजकल लोग पैसा और समय खोकर ठगे जाते दीखते हैं उनके उपयोगी और जानने योग्य बातों को इस पुस्तक में लिख कर ग्रन्थकारने बड़ा काम किया है। सब पढ़े लिखे लोगों के घर एक एक कापी होनी चाहिये।

## हितवार्त्ता।

स्वास्थ्यरचा—पण्डित हरिदासजी ने इस पुस्तक के बनाने में बहुत परिश्रम किया है। इसे उपयोगी करने में आपने अपनी ओर से कोई भी बात उठा नहीं रक्खी है। आशा है, कि हिन्दी के पाठक पण्डितजी का परिश्रम सार्थक करेंगे। इस पुस्तक के

* इस बार के एडीशन में २३० के बजाय ३३२ सफे होगये हैं तथा कागज पहिले से दुगनी कीमत का लगाया गया है।

पढ़ने से आयुर्वेद का महत्व समझ में आजावेगा। पुस्तक युवकोंको इनाम देने लायक है। आरोग्य रहने की इच्छा रखनेवाले पुरुषों को यह पुस्तक अन्तत: एक बार आदि से अन्त तक पढ़ जानी चाहिये। * * *

## भारतजीवन।

स्वास्थ्यरक्षा - यह पुस्तक इस समय के लोगों के लिये बड़े ही उपकार की है। नाम से तो गुण प्रगट हो हैं पर प्राय: अवसर ऐसे आजाते हैं कि नामानुरूप गुण नहीं पाये जाते; किन्तु इस पुस्तक का प्रत्येक अक्षर अपना गुण प्रगट करता है। सारांश यह है कि यथार्थ में यह पुस्तक 'ज़िन्दगीका बीमा" कहलानेयोग्य है। प्रत्येक गृहस्थ को इसकी एक एक प्रति रखनी चाहिये। * * * *

## सद्वैद्य कौस्तुभ।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा। पुस्तक बड़ी होकर भी सुव्यवस्थित है। जिससे सामान्य वाचकों को भी इससे लाभ मिल सकता है। मूल्य १॥) रुपया कुछ भी जियादा नहीं है। यह पुस्तक सर्व साधारण लोगों से विद्वानों तक को उपयोगी पड़ेगी। ऐसी भाषा और विषय व्यवस्था रक्खी जाने से हमारी ख़ातिरी है, कि इस पुस्तक का अच्छा उठाव होगा। प्रत्येक गृहस्थ को इसका संग्रह करना चाहिये।

## ब्राह्मण सर्वस्व।

स्वास्थ्यरक्षा—पुस्तक उत्तम है। हर एक मनुष्य को इस पुस्तक की एक एक प्रति रखनी चाहिये। क्योंकि इस समय भारतवर्ष स्वास्थ्यहीन और रोगों का घर बन गया हैं। अत: हर एक को अपनी स्वास्थ्यरक्षा का उपाय करना योग्य है।

# IV Opinions of the Press.

## वीरभारत।

स्वास्थ्यरक्षा—इसके लेखक पण्डित हरिदास वैद्य हैं। स्वास्थ्य-रक्षा का शायद ही कोई ऐसा विषय होगा जो पण्डितजीने अपनी पुस्तक में न लिखा हो। हर एक गृहस्थ को इस पुस्तक के रखने से मामूली बीमारियों में डाक्टरों की शरण न लेनी पड़ेगी।

## सम्राट।

स्वास्थ्यरक्षा—स्वास्थ्यरक्षाके प्रायः जितने उपाय बतलाये गये हैं वे सब सरल और सुलभ हैं; पुस्तक की उपयोगिता में कुछ न्यूनता नहीं है।

## नारद।

स्वास्थ्यरक्षा—यह अपने ढङ्गकी निराली पुस्तक हुई है। इस किताब की एक एक कापी प्रत्येक गृहस्थ ही नहीं बल्कि हकीम वैद्य और मिसरों को भी अपने पास रखनी चाहिये।

## नागरी प्रचारक।

स्वास्थ्यरक्षा—यह पुस्तक वास्तवमें नामके गुण रखती है। यह पुस्तक वास्तव में संग्रह के योग्य हुई है। पण्डितजीने इस पुस्तकको रचना कर, वास्तवमें, सर्व साधारण का बड़ा उपकार किया है।

## सरस्वती।

स्वास्थ्यरक्षा—कागज़ छपाई बहुत साफ़। आजकल अधि-कांश लोगों को स्वास्थ्य ठीक न रहने की शिकायत रहती है। इसलिये उनको बार बार वैद्य और डाक्टरों का मुँह ताकना पड़ता है। इससे निर्धन लोगों को जो जो कष्ट उठाने पड़ते हैं उनको वही जानते हैं। इसलिये हिन्दी में ऐसी किताबों की बड़ी आवश्यकता है। जिनमें तन्दुरुस्ती कायम रखने के नियम और साधारण रोगों से बचे रहने के तथा उनके दूर करने के उपायों

का वर्णन हो, जिससे निर्धन और कम पढ़े लोग भी उनके सहारे अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकें। इस विचार से वैद्य महाशय की यह पुस्तक अत्यन्त उपयोगी और प्रत्येक गृहस्थ के घरमें रखने लायक है। ...... .

## भारतमित्र।

स्वास्थ्यरक्षा—पुस्तक गृहस्थ मात्रके लिये उपयोगी जान पड़ती है। इसकी बात एक वाक्यमें यों कही जा सकती है कि किन किन नियमों पर चलने से और क्या क्या काम करने से मनुष्य अपनी स्वास्थ्यरक्षा करके शारीरिक सुख का आनन्द लूट सकता है इसका विवेचन इस पुस्तक में किया गया है।

## जैनप्रकाश।

स्वास्थ्यरक्षा—मनुष्यमात्र के वास्ते यह पुस्तक लाभदायी है। इसको पढ़कर इसके उपदेशानुसार चलने से मनुष्य बहुत से कष्टों से बचकर सुख से जीवन व्यतीत कर सकता है।

## भारत।

स्वास्थ्यरक्षा उर्फ तन्दुरुस्ती का बीमा—यह पुस्तक वास्तव में स्वास्थ्यरक्षा ही है। इसको पढ़कर इसके अनुसार चलने से तन्दु-रुस्ती का बीमा ही हो जाता है। इसकी एक एक बात याद रखने योग्य है। यह पुस्तक पढ़ने के योग्य ही नहीं है किन्तु सर्वदा पास रखने योग्य है।

## नागरी प्रवर्द्धिनीसभा प्रयाग।

स्वास्थ्यरक्षा—इस पुस्तक का प्रत्येक विषय बड़ी सावधानी से लिखा गया है और इसमें सन्देह नहीं कि यह पुस्तक हिन्दी के एक बड़े भारी अभाव को पूर्ण करती है ... ... पुस्तक संग्रह करने योग्य है।

चक्रधरपुर, पोड़ाहाट राजके राजा श्रीमान् नर पतिसिंह देवजू बहादुर लिखते हैं :—

"स्वास्थ्यरक्षा" नामक अपूर्व्व ग्रन्थ को आद्योपान्त अवलोकन करने के पश्चात्, मैं यह सहर्ष प्रकाशित करता हूँ कि जिसकी यथोचित श्लाघा अनेक विद्वानों ने मुक्तकण्ठ से की है उसे यद्यपि मेरी की हुई प्रशंसा की कुछ भी आवश्यकता नहीं; तथापि स्वकर्त्तव्य पालन की मर्य्यादा-रक्षा के विचार से इतना तो कहते ही बन आता है कि जैसे यह अद्वितीय ग्रन्थ नागरी में अपने ढङ्ग का निराला है, वैसे ही यह स्वास्थ्यरक्षा प्रिय गृहस्थों के निमित्त परमोपयोगी, स्वदेशोन्नति-प्रेमियों के लिये आदर की सामग्री एवं नवयुवकों के हितार्थ विविध सदोपदेशोंका वस्तुत: महत् भण्डार है।

इसके बहुसंख्यक विषयों पर पूर्णध्यान देने से, इसके रचयिता के पूर्ण पाण्डित्य, उन्नत विचार, अतिशय परिश्रम और प्रचुर परोपकारिता का प्रत्यक्ष प्रमाण स्वयमेव, पद पद पर, मिलता है। अस्तु, ऐसे ही उदार-चित्त, गौरवस्वरूप, ······ महात्माओं के असाधारण अध्यवसाय तथा उच्चश्रेणी की अभिज्ञता का स्मरण करने से अपने अधोपतित आरत भारत के कभी पुन: उन्नति की चरम चूड़ा पर आरूढ़ हो जाने की आशा, सहसा, अन्त:करणमें झलक उठती है। जगदीश्वर ईदृश देशसुधारक दूरदर्शी सज्जन को यथेष्ट उत्साह पूर्व्वक आयुष्मान करें।"

---

गया, पुरानी गोदामके नामी और धनी मानी रईस बाबू गङ्गाप्रसादजी साहिब लिखते हैं :--

महाशयगण !

मैंने "स्वास्थ्यरक्षा" विषय पर अनेक भाषाओं की बहुत सी

पुस्तकें पढ़ीं, परन्तु मुझे किसी से सन्तोष न हुआ। मैं बहुत खुशी से लिखता हूँ कि "स्वास्थ्यरक्षा" विषय पर आपकी पुस्तक अपने ढङ्ग की पुस्तकों में सब से बढ़िया और फायदेमन्द है। आपकी "स्वास्थ्यरक्षा" नामक पुस्तक पढ़ने से मैंने बहुत कुछ लाभ उठाया है। इसके बराबर दूसरी पुस्तक नहीं है।

सर्व साधारण लोगोंको इसके पढ़ जाने से निस्सन्देह बहुत भारी फायदा होगा। पुस्तक की हर लाइन से सुनहरी शिक्षाओं की सुगन्धित और स्वास्थ्यप्रद हवा बहती है। अगर एक एक लाइन की कीमत एक एक अशरफी भी होती, तो वह भी मेरी रायमें इस पुस्तक के गुण देखते हुए थोड़ी ही होती। सर्व साधारण को इस अमूल्य और लाभदायक पुस्तक के लिये आपका कृतज्ञ होना चाहिये।

आपका—

गङ्गाप्रसाद।

---

## आयुर्वेद मार्त्तण्ड, पण्डित सूर्य्यप्रसाद शर्म्मा, वैद्यराज, मेरठ से लिखते हैं :—

स्वास्थ्यरक्षा—वास्तव में प्रशंसनीय है। इस का नाम "स्वास्थ्यरक्षा" उपयुक्त ही रक्खा गया है। मेरे विचार में यह पुस्तक-रत्न प्रत्येक पढ़े लिखे मनुष्य के संग्रह करने योग्य है। स्वास्थ्य विषय की जितनी पुस्तकें मेरे देखने में आई हैं, यह प्रायः सब से अच्छी है। आपके इस कृत्य से हम बहुत ही प्रसन्न हुए हैं और हमारी कामना है कि यह पुस्तक भारतवासी मात्र के घर घर विराजे और आपका यश हो। पुस्तक की गुणावली देखते १॥) रु० कुछ भी विशेष नहीं है।

सूर्य्यप्रसाद शर्म्मा।

उर्दू ज़ुबानके एक नामी शायर, मुन्शी कुन्दन लाल साहब भार्गव, नाज़िर, अदालत दीवानी जैपुर ने स्वास्थ्यरक्षा की तारीफ़ में नीचे लिखे हुए शेर लिख भेजे हैं :—

चश्म तहक़ीक़ से अगर देखो। ज़िन्दगानी का लुत्फ़ सेहत है॥
क्या हक़ीक़त है मालो दौलतकी। तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत है॥
तन्दुरुस्तीसे कुछ नहीं बढ़कर। तन्दुरुस्ती ख़ुदा की रहमत है॥
इसलिये सबको हिफ़्ज़ सेहतकी। सख़ से सख़्ततर ज़रूरत है॥
तन्दुरुस्ती बग़ैर इन्साँ की। बदतर बदतरीन हालत है॥
जो छपा है यह नुसख़ा नादिर। हिफ़्ज़ सेहत यह फिलहक़ीक़त है॥
हैं हरीदास वैद्य कलकत्ता। उनकी यह जौदते तबियत है॥
है यह वह नुसख़ा जिसकी ख़ूबीकी। आम हिन्दुस्ताँ में शुहरत है॥
रूह लुकमाँकी इसपै है कुरबान। और फिर किस कीक्या हक़ीक़त है॥
मसला जो लिखा गया इसमें। रूह इजसाम तिब्ब व हिकमत है॥
हर मर्ज़ हो रफ़े ब हुक्म ख़ुदा। इसके नुसख़ों में तुर्फ़ः क़ुदरत है॥
आबज़र से है क़ाबिले तहरीर। मुन्दर्ज इसमें जो हिदायत है॥
फ़ायदे से नहीं कोई ख़ाली। हिज्रज़ाँ इसको हर नसीहत है॥
क़ाबिले क़द्र है ग़र्ज़ ये किताब। जिस तरह मिल सके ग़नीमत है॥
है यही साल इसके छपने का। लाज़िमी शेवः हिफ़्ज़ सेहत है॥

उर्दू में

# स्वास्थ्यरक्षा ।

जहाँ जहाँ हिन्दीको स्वास्थ्यरक्षा पहुँची, वहीं वहींसे उर्दू स्वास्थ्य-रक्षाकी भी माँगोंपर माँगें आईं। कितने ही सज्जनोंने हम पर गैर-इन्साफ़ी का इलज़ाम लगाया और इसका तरजुमा उर्दू में कराने को बहुत कुछ ज़ोर दिया। आखिर, हमको इसके उर्दू तरजुमे का प्रबन्ध करना ही पड़ा। अब यह ईश्वर-कृपासे उर्दू में भी तैयार है।

इस किताब की तारीफ़ में, मुन्शी कुन्दनलाल साहिब नाज़िर अदालत जैपुर ने, जो चन्द शेर लिख भेजे हैं वही काफ़ी हैं। हमें अपनी तरफ़से कुछ और लिखने की ज़रूरत मालुम नहीं होती। क्योंकि सच्ची तारीफ वही होती है जो दूसरोंके द्वारा की जाती है।

इसका तरजुमा, उर्दू जुबानमें, एक अनुभवी, विद्वान और उर्दू के सुलेखक बाबू भगवानदास साहिब भार्गव, पेंशनर पोष्टमाष्टर ने किया है। तरजुमा भी बिलकुल बोलचाल की सरल उर्दू में हुआ है। जिस से कम उर्दू पढ़े हुए और उर्दू के भारी विद्वान सभी फ़ायदा उठा सकते हैं। पुस्तक लीथो की छपी हुई है और इसकी कापी भी एक ऐसे शख्सने लिखी है जो खुशखत लिखने में रियासत जैपुर में एक ही है। अतः सब लोग इसे आसानी से पढ़कर, अपनी ज़िन्दगी का लुत्फ उठा सकेंगे। दाम भी गरीब अमीर सबके सुभीते के लिये सिर्फ ॥) आना मात्र रक्खा है। डाकखर्च और पेकिंग ≈) लगता है।

पुस्तक मिलने का पता—

**हरिदास एण्ड कम्पनी**

**२०१ हरीसनरोड कलकत्ता।**

आवश्यक ।

# वा. उ. नैवेदन ।

आजकल ऐसा : ा आगया है, कि जो वैद्यक का एक अक्षर भी नहीं जानते वह ाड़े बड़े पदवीधारी वैद्यराज बन बैठते हैं और सम्वाद-पत्रों में " बड़े दुःसाध्य रोगों के आराम करनेवाली दवाइयोंका विज्ञापन ार शोर से दे देते हैं। भोले भाले ग्राहक उनके इश्तिहारों को क मटक और लच्छेदार बातों में आकर कुछ न कुछ दवा व आर्डर देही देते हैं। जब मँगानेवाले दवा को सेवन कर हैं तब अपने कर्म्मों को ठोकते और बहुतेरा पश्चाताप क हैं; मगर फिर हो ही क्या सकता है। नतीजा यह निकलत कि दवाओं के खरीदारों का विश्वास सच्चे दूकानदारों पर नहीं जमता। बड़ी मुश्किल तो यह होती है, कि ग्राहक ापन-दाताओं में से सच्चे झूठे की तमीज़ ही नहीं कर सकते* ागर कुछ दिन यही हाल रहा और ठगों के झूठे विज्ञापनोंको रोक हुई; तो लोग वी० पी० द्वारा दवा मँगाना ही छोड़ देंगे और अन्त में एक दिन यह व्यवसाय बन्द ही होजाय तो आश्चर्य्य नहीं।

अतः हम दवाओं के खरीदारोंसे सविनय निवेदन करते हैं कि आपलोग समाचार-पत्रों दवाओंका विज्ञापन देखकर चाहे जिसकी दवाएँ न मँगा लिया करें। किन्तु वह औषधियाँ मँगावें, जिनकी परीक्षा किसी प्रतिष्ठित समाचार पत्र सम्पादक ने की हो। जिस दवा की तारीफ किसी विद्वान सम्पादक ने लिखी होगी वह कदापि झूठी न निकलेगी। हमारी रायमें, ठगों से बचने का यह बहुत ही अच्छा तरीका है।

* यही कारण है कि हम " दवाखाने की अकसीर का काम करनेवाली दवाओंका विज्ञापन भी किसी समाचार पत्रमें नहीं छपाते। छपाते हैं केवल पुस्तकों का विज्ञापन।

पत्र-सम्पादकों से भी निवेदन है कि लोग समालोचनार्थ आई हुई दवाओं में से जिनकी परीक्षा कर सकते हों स्वयं करें। जिनकी परीक्षा वे खुद न कर सकेंहैं अपने नगर के विद्वान वैद्यों के पास परीक्षार्थ भेज दें। लोग जैसी राय दें वैसी ही राय अपने पत्र में प्रकाशित कर दें।सा करने से आयुर्वेद का उपकार होगा, सच्ची दवाइयों कविष्कार होगा और पबलिक ठगों के फन्दे से रिहाई पावेगी।

निवेदक——

हरिदास।

जगत्‌मनमोहन

## आनन्दसुधाकर शरबत।

यह शरबत दिलदिमाग़ में तरी औ मज़बूती लानेवाली ानेक दवाओंसे बड़ी मिहनत और सफ़ाईके साथ तैयार किया ाता है। सेवती, गुलाब, सन्दल आदि दवाओंके योग से यह ारबत दूसरा अमृत होजाता है। हम विश्वास दिलाते हैं, कि इस ारबतमें जलकी एक बूँद भी नहीं डाली जाती। बोतल खोलते ही ो खुशबू की मस्त लहरें उड़ने लगती हैं, जो खुद हमारी बात ो सचाई की गवाही देती हैं।

इस खशबदार मनोहर शरबत के गो मे दिल दिमाग और